COSMOPOLITAN

Yılbaşı Hediye Rehberiniz İçeride

Neslihan Atagül Doğulu
Dönüşüm Onun Doğasında Var

Modern İlişki Kurallarıyla Aşkı Bulun
Syf. 180

Ofisteki Fikir Hırsızıyla BAŞ ETME SANATI

GERİ SAYIM BAŞLADI

Cilt Kokteylinizi Nasıl Alırsınız?

4 Katmanlı Formülü Deneyin

YILBAŞI STİLİ
LEOPAR EKOSEYLE BULUŞUYOR

Odaklanma Problemine SON!

ARALIK 2018-12
9 771304 557002 12
FİYATI 13 TL KKTC FİYATI 16 TL
ISSN 1304-5571

elle
www.elleshoes.com

Zevkine göre
müzikler
fizy'de
fizy

01.01.2018 tarihinden itibaren fizy uygulamasına ilk kez giriş yapan kullanıcılar 1 ay süresince kullanılabilecek ücretsiz fizy Premium üyeliği kazanırlar. Kampanyadan 31.12.2018 tarihine kadar yalnızca bir kez yararlanılabilir. fizy telefonunuzun internet bağlantısını (4.5G/3G veya WiFi) kullanmaktadır. Detaylar: www.fizy.com

editörden

Bir Varmış, Bir Yokmuş...

Cosmogirl ile büyüyüp Cosmopolitan'da kendimi buldum bulalı, soy ismimle bile kafiyeli, dünyanın efsane markasıyla totalde 18 yıldır aşk yaşıyorum.

Ah o Cosmo ruhu yok mu! Bu DNA ya fazla ilginizi çekmez ya da saplanıp kalırsınız.

İşte ispatı; ne çabuk geçmiş yıllar? Hele son sekizi iyice hızlı. Tutamamışım... Dün gibi hissettiğimden sayamamışım geçen yılları. Hafızamın en değerli film şeritlerinden biri bugün. Nasıl olmasın...

Helen Gurley Brown'u dünya gözüyle görebilmiş olmanın heyecanını, emanetinin bir parçası olmanın tarif edemediğim gururunu kalbimde taşıyorum. Derken birbiriyle bakışarak konuşabilen kocaman, sevgi dolu bir Cosmo dergi ekibi, ekipten de öte bir aile olmuşuz. Nasıl şanslıyım... Yani bitmez bu tutku...

Fakat hızı biraz azaltmak gerekiyor sanki. Fabrika ayarlarına dönme isteğinin uyarı ışığı mı o yanıp sönen?

Giden mi daha çok üzülür, kalan mı perişan olur? Bunu uzmanlar araştıradursun (biz de yaşayarak göreceğiz), ben şimdi sizin tarafınıza geçiyorum. Artık her ay dergimin çıkmasını bekleyeceğim. Sadece sizden farklı olarak; fırında nelerin, nasıl piştiğini, aşçıların o şeyleri pişirmek için nelerle boğuştuklarını biraz bilerek çevireceğim sayfaları. O kadar lüksüm olsun lütfen!

Bu bir veda yazısıdır klişesiyle de tadımızı, tuzumuzu kaçırmayacağım. Çünkü yalan olur, çünkü bu devirde artık veda edip, çekip gitmek diye bir durum yok. Varsa da kolay değil! Dünyanın istediğiniz bir ucunda "online" iseniz problem yok. İlla ki bir yerden birilerine seslenebiliyorsunuz. Çağımız şimdilik bunu gerektiriyor, biz de yerine getiriyoruz.

Ben, sonuna kadar "Fun, Fearless, Female" Özlem Kotan, Cosmopolitan Türkiye'deki son editör yazımı yazarken, hepinizi inanılmaz kocaman bir aşkla kucaklıyorum.
Söz uçar, yazı kalır derler:

SİZİ SEVİYORUM COSMO KIZLARI.

Ayrıca 2019'u da çok yormayalım diyorum. Dünyayı iyiliğe, iyilik yapanları da iyi hissetmeye boğsun; bize yeter.
Sanırım hepimiz için efektif bir dilek.
Hoşçakalın.

Cosmopolitan'ı yaratan Helen Gurley Brown.

Özlem Kotan

Her zaman beklerim ozlemkotan ozlemkotan ozlemkotan

IŞILTINIZI KEŞFEDİN

Bu yılbaşında elde tamamlanmış PANDORA mücevherleriyle kendinizi ve sevdiklerinizi mutlu edin

#PANDORAGift

199 TL'den
başlayan fiyatlarla

PANDORA

COSMOPOLITAN

TÜRKİYE

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR Yasemin Gebeş

GENEL YAYIN YÖNETMENİ Özlem Kotan (ozlem.kotan@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)

YAZI KURULU
Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
Reyhan Güneş/Editör (reyhan.gunes@cosmopolitanturkiye.com)
İrem Orhan/Editör (irem.orhan@cosmopolitanturkiye.com)
Lara Akyel/Muhabir (lara.akyel@cosmopolitanturkiye.com)
SAYFA SEKRETERİ Ece Özel Örs (ece.ozel@cosmopolitanturkiye.com)

KATKIDA BULUNANLAR
Azra Betül Özkan, Betül Yazıcıoğlu, Buse Erdal, Canan Yetişti Satkın, Deniz Doğan, Ebru Gülçek, Ece Şişik, Elif Nazlı Duran, Emine Tunadan, Erdem Kabadayı, Gizem Ergin, Görkem Özdemir, Hamiyet Akpınar, Koray Işık, Mehmet Menteş, Mehmet Öz, Mey Kermen, Naz Güven, Neslihan Perker, Önder Tiryaki, Özgür Uysal, Seda Melis Akay, Selçuk Danyıldız, Semih Kanmaz, Serkan Akkoyun, Serpil Çekin, **Simge Yücepur, Şevval Nuhut,** Ufuk Celep, Yaren Karabulut

İNTERNET EDİTÖRÜ Ayşe Damla Yüce
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA MÜDÜRÜ Ferhal Şencan
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ Eyüp Çurlu
PAZARLAMA UZMANI Zeynep Doğan

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Sema Teker
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Burcu Kunay
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 41 18, (0 212) 354 33 95 Faks: (0 212) 354 33 50-75

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ 444 88 81
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone

BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şebnem Akdeniz
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şeyda Yılmaz

Yazı ve fotoğrafların tüm hakları COSMOPOLITAN dergisine, yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu, **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.

Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN
SVP/Editorial&Brand Director: KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** CHLOE O'BRİEN
International Brands Editor: JACQUELYN GALGEY
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN
YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Jessica Pels, **Arjantin, Avustralya**, **Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti:** Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Finlandiya:** Stina Mantyniemi, **Fransa:** Marie La Fonta, **Güney Afrika:** Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Josephine Kay, **Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying, **İngiltere:** Farrah Storr, **İspanya:** Cecilia Muzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan:** Anel Abdualiyeva, **Kore:** Hye Soo Park, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos, **Letonya, Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya:** Nisa Halid, **Orta Doğu:** Kavita Srinivasan, **Polonya**, **Romanya:** Diana Colcer, **Rusya:** Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin, **Sri Lanka**, **Şili, Ukrayna:** Oleksandra Burynska
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)

Louboutin sırt çantası

Elle bot

İki kişilik romantik Bali seyahati

Bang& Olufsen kulaklık

Hp taşınabilir fotoğraf yazıcısı

Tata Harper saklama kutusu

Gucci bel çantası

Ippolita küpeler

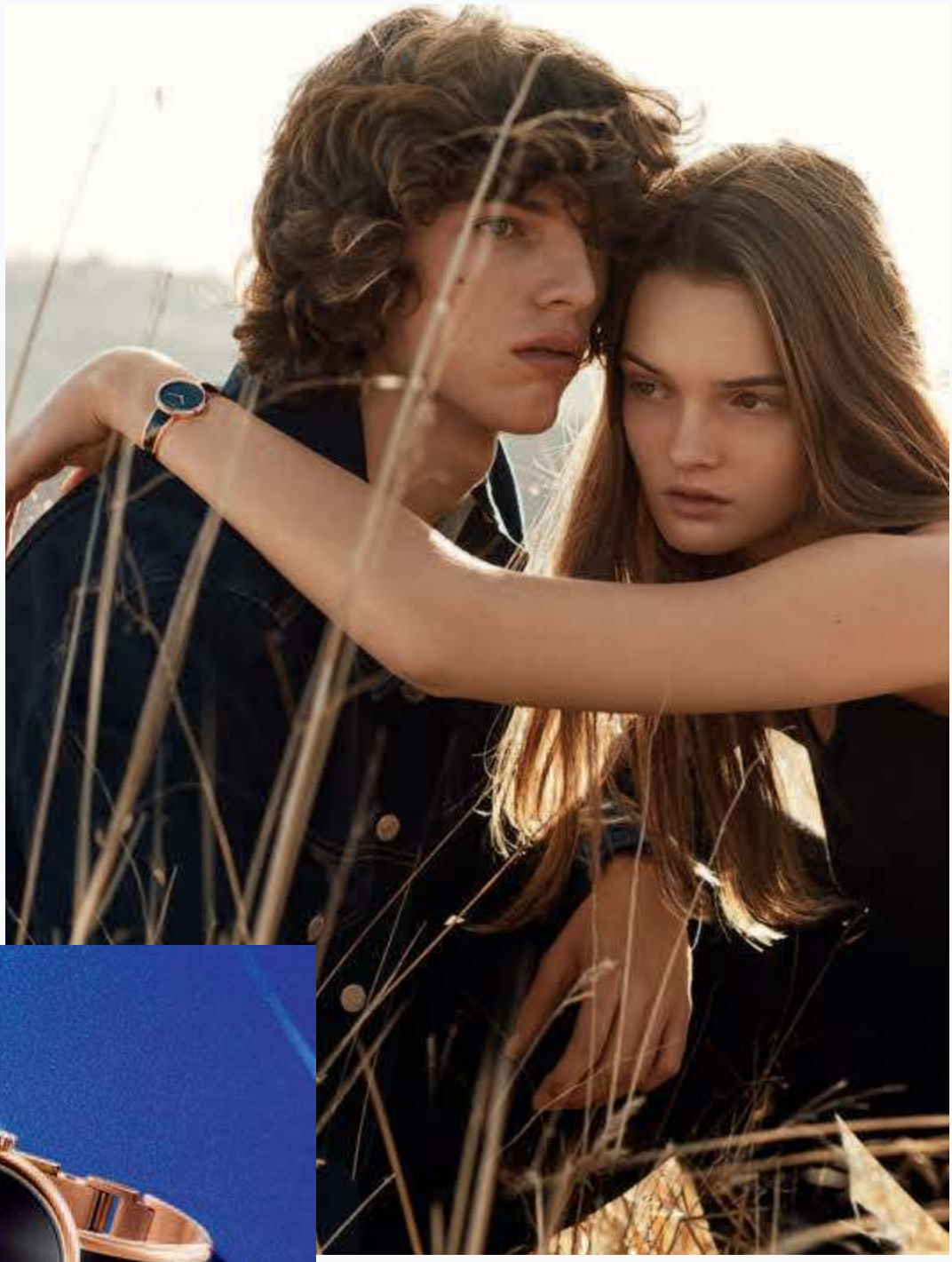
Petar Petrov blazer ceket

Sies Marjan kaban

Cosmo editörlerinin hayalindeki yılbaşı hediyesi nedir?

EMAAR SQUARE AVM / ÜSKÜDAR
Tel: 0216 504 90 80
www.hourpassion.com

HOUR PASSION



SWISS MADE CALVINKLEIN.COM #CKMINUTE

CALVIN KLEIN

içindekiler

218

KAPAK: Elbise, Bcbg MaxAzria; Kolye, Mon Reve; Küpe, Mon Reve; Yüzük, Biella; Bileklikler, Good Things

Kapak Konuları

16 Neslihan Atagül Doğulu
56 Hediye seçme sanatı
86 Cilt kokteyli
162 Çağın sorunu: Odaklanma güçlüğü
180 Modern ilişki kuralları
204 Ofisteki fikir hırsızları
218 Geri sayım başladı

Bu Ay

6 Editörden
14 Çok tıklananlar
24 En taze magazin haberleri ve trendler
28 Favoriler ve yanlış seçimler

Trend Raporu

34 Beklenmedik birliktelik
36 Çabasız şıklık
38 Işıltılı zamanlar
40 Dinamik vurgun
42 Trençkotun farklı formları
44 Podyumların en tuhaf aksesuarları
48 Sahne oyunları
50 İkinci perde
52 Halsey
54 Yüksek dozda asimetri
66 Parti başlasın
68 Vodafone İstanbul Maratonu'nda yüz binler sağlık için koştu

#BrillianceForAll

YILBAŞI KOLEKSİYONU'NU KEŞFEDİN
319 TL'DEN BAŞLAYAN FİYATLARLA

SWAROVSKI

SWAROVSKI.COM

içindekiler

Güzellik

70 "Parfüm sizden ayrı hareket etmemeli"
72 Şıklar, rüküşler
74 Güzellik soruları
76 Yeni nesil French manikür; baby boomer
78 Editörlerin pazar bakımı
82 Duru ten
84 Gülümsemenin cazibesine güvenin
88 Yaşasın yılbaşı geldi!
94 Renk eşitlemenin 4 yolu
96 Kullan-at maskeler
98 Radarımıza takılan güzellik haberleri
102 Kazanan gözler

Cosmo Erkek

110 Olcay Kutluca
112 Ben Hardy
114 Moda ve futbol
115 Sevgilinize özel bakım önerileri
116 50 soruda Murat Ceylan Wish

Hayat Bilgisi

126 Snoblarla baş etme rehberi
130 Fulin
132 Charlotte D'Alessio
134 2019'u karşılarken
140 Zor durumlara hukuki çözümler
144 Yaşamınızı rüyanızda görün
148 Sevimli dostlarla randevu

Seks ve İlişkiler

166 Dipsiz bir kuyu; friendzone
170 Kutlamaya değer ayrılıklar
172 Spor salonu erkekleri
176 Erkek gurumuz sorularınızı cevaplıyor
184 Ünlülerin ilişki raporu

Doktor Cosmo

186 Sağlıklı beslenme takıntısı
188 Dr. Mehmet Öz'den mutluluğa giden 5 adım
190 Gündemdeki sağlık haberleri
192 Aşırı yorgunluğun sebebi
194 Keskin dönüş
196 Yaşam kalitesini düşüren varisle mücadele
198 Kışın spor yapmak için 20 motivasyon önerisi

Kariyer

206 Devir genç patronların devri
208 Şebnem Deniz
209 Mercan Selçuk
210 Ofiste ilk 15 dakika kıskacı
212 Ayça Kaya
214 Ünlülerin asistanlarından kariyer tavsiyeleri

Moda ve Güzellik

230 Çiçek pazarı
236 Yarış başlasın

Hafta Sonu

248 Ajandanızı güncelleyin
253 Lezzetli buluşma
254 İstanbul'da tasarım zamanı
255 Teknoloji dünyasından haberler
256 Selfie modu
258 Kış masalı
262 Yeni keşifler
264 Köşeli akım
266 Karaköy 10
267 La Mia Luce
268 Ayın öne çıkanları
272 Yıldızlar yol gösteriyor
274 Hangi kraliyet karakterisiniz?

3 COMPOSABLE LİNK ALANA,BİLEKLİK HEDİYE

İSTANBUL - MALL OF İSTANBUL: NOMINATION ITALY: (0212) 803 17 67 ; CEVAHİR AVM: ENCE TAKI: (0212) 380 15 75 ; BAĞDAT CADDESİ /TEPOT KUYUMCULUK: (0212) 520 76 01 ; **ANKARA -** GORDION AVM: LA VIE: (0312) 236 77 87 ; METROMALL AVM: LA VIE: (0312) 504 70 07 ; **İZMIR -** ALSANCAK CADDESİ: ALİYE TAKI: (0232) 422 07 34 ; **FETHİYE -** ÖLÜDENİZ: PINK SILVER: (0506) 447 78 42 ; HISARÖNÜ: LYCIAN JEWELLERY: (0505) 630 90 69; **MUĞLA -** BODRUM: NAZ SAAT VE TAKI: (0252) 316 96 88

Cosmopolitan Turkiye

CosmopolitanTurkiye · CosmopolitanTR · CosmopolitanTürkiye · CosmopolitanTürkiye

Instagram hesabımızda Kasım ayı boyunca, en çok beğenilen ve görüntülenen paylaşımlarımızı belirledik.

1

34,171 Görüntülenme
1,497 Beğenme

2

21.912 Görüntülenme
1,124 Beğenme

3

17.435 Görüntülenme
1,129 Beğenme

4

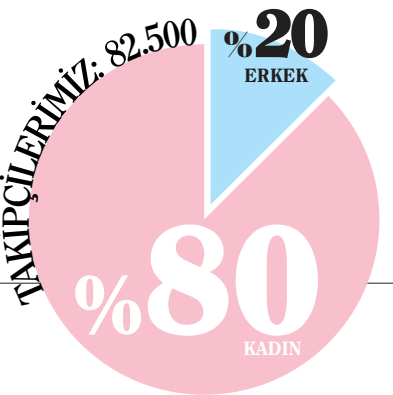
21.274 Görüntülenme
952 Beğenme

5

16.987 Görüntülenme
816 Beğenme

6

16.846 Görüntülenme
779 Beğenme



BİZE COSMO'NU GÖSTER!

Evet, Cosmo Hayatınızın Neresinde?

Derginizi en çok nerede keyifle okuyorsunuz? Yaratıcılıkta sınır tanımadan Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip, bize özel notunuzla Instagram'da #CosmonuGoster hashtag'i ile paylaşın. Biz de fotoğrafınızı bir sonraki sayıda yayımlayalım!

@eleganceistofficial

"Yeni bir ayın olmazsa olmazı Cosmopolitan!"

@hulyaakcaofficial

"Mutlu haftalar, keyifle ve mutlulukla geçsin."

@melekkaradeniz

"Cumartesi modu."

@muphemm

"Annişle keyifler."

NaraMaxx

Aralık sayısı dergi dünyasında en heyecan verici aylardandır. Koca bir yılı kapatırken geride bırakılan ayların verdiği mutluluk bir yana, kalp atışlarımızı hızlandıran yeni işlerin heyecanı kaplar içimizi. İşte tam olarak bu duygularla bir araya geldik kapak yıldızımız Neslihan Atagül Doğulu ile ve harika bir çekim gerçekleştirdik.

Röportaj **Reyhan Güneş**
Fotoğraf **Semih Kanmaz**
Moda Editörü **Simge Yücepur**

Neslihan Atagül Doğulu

kapak yıldızı

(Sol sayfa)
Elbise, Viola&Vesper/ Kingdom, 2.150 TL
Ayakkabı, Aldo, 799 TL

(Bu sayfa)
Tulum, Alexis/Beymen, 4.845 TL
Ceket, Begüm Baccal/Gizia Gate, 2.582 TL
Kolye, Philippe Audibert/ Beymen, 1.625 TL
Küpe, Mon Reve, 795 TL
Yüzük, 3C, 649 TL
Ayakkabı, Nine West, 499 TL

Hafif yağmurlu, serin bir günün sabahında buluşmak için sözleşiyoruz Neslihan Atagül Doğulu ile. Siyah montu, eteği, diz altı çorapları, botları ve beresiyle selamlıyor hepimizi.
Çekim günlerinde ilk karşılaşma anı günün nasıl geçeceğinin habercisidir. O ilk göz göze geldiğimiz anda anlıyoruz bizi heyecan seviyesi yüksek bir günün beklediğini çünkü karşımızda çocukluk yıllarından bu yana sektörün içinde olmasının verdiği etkiyle kendinden emin ve enerjisi bir an olsun düşmeyen bir yıldız var.

Öncelikle çekimle başlayalım. Nasıl geçti sizce?
Enerjisi yüksek harika bir çekim oldu. Ne istediğini bilen, sonuç odaklı bir ekiple çalışmak işimizi kolaylaştırdı ve kısa zamanda güzel kareler çıktı.

Bir süredir ekranlarda değilsiniz. Neler yapıyorsunuz?
Kendime ve eğitimime zaman ayırıyorum. Doğa ve insanla iç içe olarak, aynı zamanda yalnız kalarak en iyi halime dönüşmeye çalışıyorum. Okumak, film izlemek, spor, meditasyon yapmak ve düşünmekle besliyorum kendimi.

Şu sıralar sizi en çok ne heyecanlandırıyor?
Kendimi keşfetmek, yeni bilgiler öğrenmek, insanlar tanımak beni heyecanlandırıyor. Spesifik konuşmak gerekirse bu günlerdeki en büyük heyecanım 45. Pantene Altın Kelebek gecesi. Pantene marka elçisi olarak ev sahibi olduğumuz bu büyük gece için heyecan dorukta. Yıl boyunca en iyi hallerine dönüşen değerli isimler o gece ödüllerine kavuşacak. Ben de gecede Pantene Yıldızı Parlayanlar Ödülü'nü vereceğim için mutluyum. Türkiye'nin en uzun soluklu ödül töreninde ev sahiplerinden biri olarak yer almak, ileride güzel işlerle karşımıza çıkacağına inandığım üç genç oyuncuya ödül vermek benim için mutluluk verici.

Geceye hazırlık sürecini sizden dinleyebilir miyiz?
Bu sene Pantene Altın Kelebek'in teması 'dönüşüm.' Bu tema ödül törenini baştan sona çok iyi yansıtıyor. Dönüşüm benim hayatımın da merkezinde yer alan bir kavram. Hem ruhsal hem fiziksel olarak her gün en iyi halime dönüşmek için çabalıyorum. Bu özel geceye en iyi halimle katılmak adına kıyafetim, saçım ve makyajım için hazırlıklar çok hızlı şekilde başladı. Saçlarımın güzel görünmesi ve parlaması önemli.

Oyunculuğun yanı sıra güzelliğinizle de hep gündemdesiniz. Okurlarımızla paylaşabileceğiniz güzellik sırlarınız var mı? Saç bakımında nelere dikkat ediyorsunuz?
Enerjimi ve düşüncelerimi pozitife yönlendirmeyi amaçlıyorum her zaman. Sonrasında beden güzelliği geliyor. Güzellik bence temelde kendinde var olanı en doğalıyla ve iyisiyle ortaya çıkarmak demek. Güzelliğin esasında hepimizde var olduğuna; hem dış görünüşümüze göstereceğimiz özenle hem de ruhumuzu, bedenimizi, zihnimizi besleyerek kendini en iyi şekliyle göstereceğine inanıyorum. Meyveleri, sebzeleri mevsiminde yemek, su içmek, iyi uyumak destekleyen faktörler. Güne başlarken kendimi en güzel ve güçlü halimde hissetmek için saç ve cilt bakım rutinlerimi aksatmamaya çalışıyorum. Saçlarım düz ve ince telli olduğu için saçlarımı daha gür, güçlü ve sağlıklı görünüme kavuşturan yeni Pantene Superfood serisini severek kullanıyorum. Saçlarım sık sık işlem gördüğü için düzenli olarak yoğun bakım yapmam gerekiyor. İlk denediğim günden beri bayılarak kullandığım Pantene 3 Dakikada Mucize Krem, 7/24 Bakım Kremi ve Argan Yağlı Elixir'den sonra yeni 1 Dakikada Mucize Yoğun Bakım Kürü de favorilerim arasında. Benim kadınlara verebileceğim en önemli bakım tavsiyesi; saç tiplerini ve ihtiyaçlarını keşfederek bunları en iyi şekilde karşılayacak saç bakım ürünleri ile kendilerine özgü bir bakım rutini oluşturmaları ve bunu düzenli olarak yapmaları. Ben yıpranmanın önüne geçebilecek, saçlarımı besleyecek ve güçlü haline getirecek ürünler kullanmaya dikkat ediyorum.

Elbise, Derin Mermerci X Network, 1.799 TL
Küpe, Good Things/İstanbul İletişim, 325 TL
Bileklik, Mon Reve, 495 TL
Yüzük, Biella, 499 TL
Ayakkabı, Nine West, 499 TL

Saçın rengi, kesimi ya da modeli ancak saç sağlıklı olunca kendini gösteriyor.

Size bakınca bir yandan her yönüyle şehirli bir kadın, bir yandansa eşi ve karavanıyla doğada kaybolmaktan keyif alan, gezgin ruhlu bir kadın görüyoruz. Siz kendinizi hangisine daha yakın hissediyorsunuz?
İkisine de. Şartlar ne gösteriyorsa ona uyum sağlıyorum.

Yolda olmak mı, evde olmak mı desem cevabınız ne olur?
Yolda olmak. Yolda olmak insana çok şey öğreten, her anını inanılmaz kılan bir deneyim. Yaşadığım her an unutulmaz ve özel, unutmamak için telkinlerde bulunuyorum kendime.

Peki, farklı mutfaklara meraklı mısınız?
Evet, en azından önyargılı olmamaya çalışıp deniyorum.

Günlük hayatta beslenme rutininizde nelere dikkat ediyorsunuz?
Sağlıklı beslenmeye özen gösteriyorum. Son yıllarda rağbet gören superfood'ları beslenme rutinime eklemeye çalışıyorum. Superfood konseptini duyduğumda araştırdım ve gördüm ki bu besleyici besinler sağlığa faydalı ve doğal içerikleriyle, vücudun temel ihtiyaçlarını hızlı ve etkili olarak karşılayan gıdalar. Düzenli kullanıldığındaysa bağışıklık sistemi güçleniyor, enerjik ve zinde hissetmeyi sağlıyor.

Sporla aranız nasıl?
Şu sıralar thai chi yapmaya başladım. Hem bedenime hem ruhuma iyi geliyor.

Günümüzde herkes bir farkındalık ve dönüşüm sürecinden geçiyor. Siz nasıl bir evrilme sürecindesiniz?
İnsan olarak elimden geleni yaptığım, unuttuklarımı hatırladığım ve varlığımı kabul ettiğim bir süreçteyim. Benim hayat felsefem her zaman için kusuru değil; güzelliği görmek üzerine. Dönüşüm, benim için sonu olmayan bir kavram. Hayatımız boyunca hep hayallerimizi gerçekleştirmek ve en iyisine ulaşmak için göstereceğimiz çabayla benliğimizi eğitip, kendimizi dönüştürüp, hayatı dönüştürdüğümüze inanıyorum.

Dijital hepimizin hayatında önemli yere sahip. Siz ne kadar uzaklaşabiliyorsunuz? Karavanla çıktığınız tatiller esnasında ne derece ulaşılabilirsiniz?
Her zaman ve her yerde ulaşılabilirim. Kastınız telefonla ulaşılmaksa telefon çekmeyen yerler oluyor tabii. (Gülüyor)

Kendinize dair yıkmak istediğiniz bir önyargı var mı?
İnsanlar benimle ilgili istediğini düşünmekte özgür ama burada önemli olan insanların öz saygıları sonra karşısındakine olan saygıları.

Sizce şu an dünya üzerindeki en kritik mesele ne?
Umutsuzluk, şikayet, korku, farkında olamamak, işlevsizlik ve aynı zamanda tabiatın katledilmesi!

Peki, iyimser misiniz hayata karşı? Bardağın dolu tarafı mı, boş tarafı mı zihninizi daha çok meşgul ediyor?
İkisi de. Hem dolu tarafına bakmam lazım hem boş tarafına çünkü o bardak benim karşımda duruyor.

İçinde bulunduğumuz hızlı tüketim çağında trendlerle aranız nasıl?
Sektörün içinde olduğum için tabii ki takip etmek durumunda kalıyorum ama uygulamak konusunda sorun yaşıyor olabilirim.

Sektöre ilk girdiğiniz yıllarda aklınızda nasıl bir başarı hayali vardı? Şimdi dönüp baktığınızda kendinizi bu hayalin neresinde görüyorsunuz?
Sektöre girdiğimde heyecan verici ve ucu bucağı olmayan bir hayalin içine girdiğimi hissetmiştim. Zaman zaman zor ve yorucu bir yolculuk oldu. Yeri geldi düştüm ama kalkmasını da bildim. Her yeni karakterde, senaryoda biraz kendimi keşfedebildiğime, önümde yeni ufuklar açıldığına inanıyorum. Yeni bir karaktere, yepyeni bir düşünce ve davranış tarzına hayat veriyor olmak benim kendi dönüşümüme de katkı sağlıyor. Hayallerimin oldukça güzel bir yerinde görüyorum kendimi. Tabii ki bu bir yolculuk ve yola devam ediyorum.

"Benim kadınlara verebileceğim en önemli bakım tavsiyesi; saç tiplerini ve ihtiyaçlarını keşfederek bunları en iyi şekilde karşılayacak saç bakım ürünleri ile kendilerine özgü bir bakım rutini oluşturmaları ve bunu düzenli olarak yapmaları."

Etek ve bluz, Nakısh,
Fiyat istek üzerine
Bileklik, Michelle Campbell/
Beymen, 725 TL
Kolye, Mon Reve, 495 TL
Yüzük, Biella, 315 TL

YENİ YIL İÇİN ALDIĞINIZ KARARLAR VAR MI?

Sürdürmeyi düşündüğüm kararlar var. Bu sene benim için kendime "Ne yapmak istiyoruz, ne yapmalıyız" sorularını sorduğum bir yıl oldu.

COSMO KADINLARINA MESAJINIZ NEDİR?

Kendi gelişimimiz için merak etmek, okuyup araştırmak, içimizde var olan gücü keşfetmek ve o gücün farkında olarak yaşamak, hep ileriye dönük, umutla, kararlı adımlarla ilerlemek, dilediğimiz gibi gülebilmek ve haklarımızı hatırlamak. Kadın erkek ayırmaksızın, insan olduğumuzu kabullenip sevgiyle büyümek dileğiyle...

test

Bu aralar kendinize en çok sorduğunuz soru nedir?
"Ne istiyoruz?"

Gerçekleşeceğini bilseniz ne dilerdiniz?
Her şeyin mümkün olduğunu düşündüğüm için gerçekleşmeme olasılığı da yok aslında.

Sabah uyandığınızda ilk ne düşündünüz?
Atatürk'ü düşündüm.

Hangi filmin içinde yaşamayı hayal ederdiniz?
Kendi hayatımdan memnunum.

İstanbul'da vakit geçirmekten en keyif aldığınız semt?
İstanbul'u seviyorum.

Bu aralar en çok kimi dinliyorsunuz?
Kendimi.

Hangi kitabı okuyorsunuz?
Puşkin-Uçuyor Troyka Yel Gibi. Bunun yanı sıra Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nı da ara ara karıştırıyorum.

En sık kullandığınız uygulama nedir?
Sözlük ve fotoğraf uygulamaları.

Başrolünde ben oynasaydım dediğiniz film hangisi?
Mother filmindeki Mother karakteri, Thelma ve Lousie filmindeki Thelma, Three Colors: Blue filminde Julie Vignon.

Şu an nerede olmak isterdiniz?
Şu anda olduğum yerden memnunum ama yakın zamanda Finlandiya'ya tatile gitmek isterdim.

Ceket ve pantolon, Barrus, 4.000 TL
Kolye, Mon Reve, 495 TL
Yüzük, Biella, 499 TL
Ayakkabı, Zeynep Tosun, Fiyat istek üzerine

Makyaj: Hamiyet Akpınar
Saç: Önder Tiryaki
Makyaj asistanı: Gizem Ergin
Moda editörü asistanları: Azra Betül Özkan, Seda Melis Akay

diyorlar

Reyhan Güneş

En Taze Magazin Haberleri ve Trendler

Jean Paul Gaultier, bundan sonra tasarımlarında kürk kullanmayacağını açıklayan son isim oldu. Marka bu kararla aralarında Gucci, Versace, Burberry, Armani, Ralph Lauren ve Michael Kors gibi markaların arasına katıldı.

Adidas'ın yeni koleksiyonu Statement'a merhaba deyin. Karlie Kloss, Dua Lipa, Shay Mitchell, Hannah Bronfman ve İspanyol tenisçi Garbiñe Muguruza gibi Adidas kadınlarının küresel birlikteliğinden esinlenen koleksiyon, 20'den fazla ürünle sınırlı sayıda satışa sunuldu.

Dua Lipa

Moda sahnesinde adından söz ettiren Pharrell, Chanel ile yüksek moda dünyasına adım atıyor. Karl Lagerfeld ile hazırlayacağı koleksiyonu Mart ayında Seul'de, Nisan'daysa dünya genelinde satışa sunulacak.

Machka Sonbahar/Kış 2018-19 koleksiyonu yılbaşı partilerinde ışıldamak isteyenlere hitap ediyor. Romantik ve feminen detayların ön planda olduğu koleksiyon sofistike siluetin anahtarı niteliğinde.

Doğaüstü güçlere sahip yedi minyatür karakterden oluşan Pradamalia anahtarlık, küpe, kolye ve küçük deri aksesuarlarda hayat buluyor. Ürünleri yılbaşı hediye alternatifleriniz arasına ekleyebilirsiniz.

Timberland kadın dış giyim koleksiyonu artık Türkiye'de. Hem şehir hayatında hem de doğada mont ve parka seçimlerinde rahatlığından ödün vermek istemeyenlerin alışveriş listesine eklemesini öneriyoruz.

7 Sportif Ruhlara

Ryder Act. markasını kurucusu Kübra Demir'den dinledik.

Markanızı kurma sürecini sizden dinlesek?
Ryder Act. başarmak için üretmek, yenilenmek, güncel kalmak ve zamansız olmak amacıyla yola çıkan bir marka. Markam, çok uzun yıllar finans sektöründe çalışırken bir anda çok daha fazla üretmek ve ürettiğimi paylaşmak isteğiyle ortaya çıktı. Fazlasıyla ilgili olduğum ve takip ettiğim moda dünyasına tüm kariyerimi sıfırlayarak girdim. Mottosu "Kadın durudur, duruştur" olan ilk koleksiyonumu tasarladım, ürettim ve satışa sundum. Henüz çok yeni olmama rağmen İlkbahar/Yaz 2019 koleksiyonumun hazırlıklarını tamamladım. Yeni koleksiyonum da zamansız, sade, modern, iddialı, tutkulu, kendini seven renkli kadınlara seslenecek.

Kübra Demir

Ryder Act.'i diğer markalardan ayıran temel özellikler nedir?
Şık kadın silueti ve güçlü kadın duruşu, Ryder Act.'i diğer markalardan ayıran en temel özellik diyebilirim. Sınırlı sayıda üretim yapılması her parçayı özel kılıyor. Ayrıca tasarımlarımda mutlaka metafor kullanıyorum. Hepsinin kendine has birer hikayesi oluyor.

Markanızla ilgili en büyük hayaliniz nedir?
Markamın yavaş yavaş bambaşka insanların hayatına dokunacağını biliyorum. Sadece Türkiye ile sınırlı kalmayacağını, güçlü bir marka olarak dünyada tanınacağını hayal ediyorum.
ryderact.com

8 Fendi yeni kayak koleksiyonuyla pistleri podyuma çevirmeye hazırlanıyor. İddialı görünümlerin yer aldığı look'larda çarpıcı renkler ön planda.

9 Her devrin popüleri leopar deseni, yeni sezonda tahtını en az kendisi kadar iddialı kaplan desenine kaptırabilir. Trendin, sokak modası öncülerinin radarına çoktan girdiğini belirtelim.

10 Emilia Clarke ve *The One I Love (Tek Aşkım)* filminden ve *The Discovery* dizisinden tanıdığımız yönetmen Charlie McDowell ilişkisi resmiyet kazandı. Bir süredir haklarında haberler yapılan çift, artık ilişkilerini gizlemiyor.

Emilia Clarke

Charlie McDowell

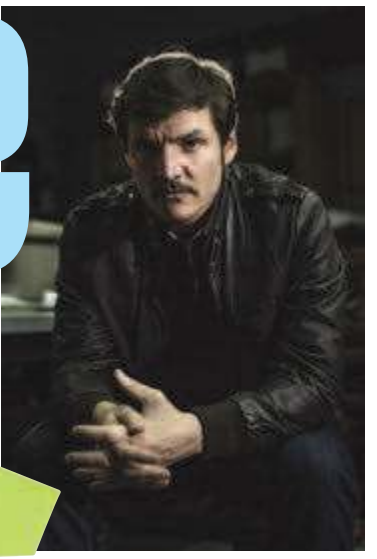
11

Fenerbahçe Spor Kulübü, Birleşmiş Milletler Kadın Birimi (UN Women) tarafından yürütülen HeForShe hareketi kapsamında toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda toplum genelinde kitleleri harekete geçirmeyi hedefliyor. Fenerbahçe, kapsayıcı spor kulübü olarak sahipleneceği eşitlik mesajları ve geçireceği dönüşümle bu alanda ulusal ve küresel spor kulüplerine öncü olmayı hedefliyor.

Destekliyoruz HeForShe

12

Star Wars (Yıldız Savaşları) evreni *The Mandalorian* adını taşıyan dizi formatıyla televizyona taşınıyor. Disney'in 100 milyon dolar ayırdığı konuşulan dizinin başrolünde *Narcos* dizisinden tanıdığımız Pedro Pascal'ı göreceğiz.



13

Kadrosunda Emma Watson, Saoirse Ronan, Florence Pugh ve Eliza Scanlen gibi isimlerin yer aldığı *Little Women (Küçük Kadınlar)* filminin Boston'daki setinden gelen ilk kare karşınızda. Gerek oyuncuları gerekse hayli başarılı görünen styling'i ile fotoğrafın kalp atışlarımızı hızlandırdığını itiraf edelim.

14

Beyoncé yeni yıl ruhunu tasarladığı koleksiyonda yansıtıyor. Sweatshirt, tişört ve eşofman gibi parçaların yer aldığı tasarımlarda fosforlu sarı ve siyah renkler bir arada kullanılmış.

15

Swarovski yılbaşı koleksiyonuyla dünyanın dört bir yanındaki kadınların hayatına ışıltı katmayı hedefliyor. Tasarımlar markanın kurucusu Daniel Swarovski'nin ilk vizyonuna modern yorum getiriyor.

16

Meghan Markle'ın halter yakalı sade tasarıma sahip ikinci gelinliğini tasarlayan Stella McCartney, ilk gelinlik koleksiyonunu görücüye çıkardı. Modern, elegan, cool ve seksi estetik algısına sahip koleksiyon 17 parçadan oluşuyor.

17

2015 yılında yayımladıkları *What Went Down* albümünün ardından yaklaşık bir yıldır yeni şarkı kayıtlarıyla meşgul olduğunu bildiğimiz Foals, albümü 2019'da yayımlamayı planlıyormuş. Geri kalan ayrıntılarsa henüz gizemini koruyor.

18

Purpose turnesini tamamlayan ve bir süredir Hailey Baldwin ile evlilik haberleriyle gündeme gelen Justin Bieber, yakın zamanda müzikal anlamda işlere imza atmayı düşünmüyormuş. Söylentilere göre kendisi şu sıralar hayata geliş amacının müzik olmadığına inanıyor ve asıl amacını bulma yolunda kendisine zaman ayırıyormuş.

19

Paris Hilton ve Chris Zylka ilişkisi bitti. Çifte yakın kaynaklar Hilton'un bu kararı almasında ilişkinin çok hızlı ilerlemesinin ve Hilton'un henüz buna hazır olmamasının etkisi olduğunu söylüyor. Çift birlikte olduğunu Şubat 2017'de duyurmuş, geçtiğimiz Ocak ayındaysa nişanlanmıştı.

20

Yılbaşında onu fonksiyonel ve şık Kiğılı tasarımlarla mutlu edebilirsiniz. Dilerseniz markanın yeni yıla özel kampanyalarla zevkinize göre set oluşturabilir; dilerseniz tercihinizi kış aylarını sıcak geçirmesini sağlayacak parçalardan yana kullanabilirsiniz.

22

Wes Anderson

Müzikal ve komedi ögelerinin işleneceği yeni Wes Anderson filminden haberler gelmeye başladı. II. Dünya Savaşı'ndan sonraki dönemde, 1950'lerde geçecek filmin kadrosuna dahil olan ilk isim Tilda Swinton oldu.

Tilda Swinton

21

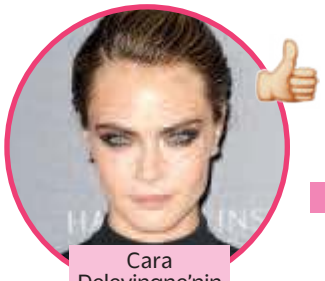
Tutku Bayat'ın hayata geçirdiği markası More Design Objects, Paris Design Week kapsamında Le Off 'Rising Talent (Yükselen Yetenek) 2018' sloganıyla düzenlenen sergide tasarımlarıyla ülkemizi temsil etti. Sahip olduğu modern ve minimalist tasarım algısıyla marka bizim de radarımızda. *@moredesignobjects*

23

MOR ÇATI KADIN SIĞINAĞI VAKFI

Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı, hayata geçirdiği *kararaldim.org* adlı mikro sitede kadınların yaşadığı şiddetten kurtulmak için faydalanabilecekleri tüm seçenekleri anlaşılır bir dil ve destekleyici bilgilerle anlatıyor.

Çekici-İtici



Cara Delevingne'nin saç modeli

Millie Bobby Brown'un saç modeli

Justine Skye'ın pantolon-ceket takımı

Emily Ratajkowski'nin tercihi tek kol tasarım

Kaley Cuoco'nun tercihi tek kol tasarım

Felicity Jones'un etek- ceket takımı

Maya Jama'nın denim stili

Shanina Shaik'ın karışık desenli elbisesi

Caroline Receveur'ın karışık desenli elbisesi

Devon Windsor'ın denim stili

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

KİĞILI

1938

www.kigili.com | kigiligiyim

Kamera Arkası

Neslihan Atagül Doğulu ile gerçekleştirdiğimiz kapak çekimimizin seti, hem göze hem damaklara hitap ediyordu. Sağlıklı atıştırmalıklar sayesinde kapak kızımızın enerjisi çekim boyunca hep zirvedeydi.

Reyhan Güneş

Neslihan Atagül Doğulu; doğal güzelliği, sağlıklı ve parlak saçları, bitmeyen enerji ve rahatlığıyla çekim boyunca adeta göz kamaştırdı.

Kapak yıldızımız hem objektif karşısındaki hem kamera arkasındaki tavırlarıyla çekimi çok daha eğlenceli hale getirdi.

Neslihan Atagül Doğulu ile En İyi Haline Dönüşmenin 5 Altın Kuralı

Bol Su İçmek: Su hem vücudumuz hem zihnimiz için hayat kaynağı. Ben de enerjimi her an yüksek tutmak ve gücümü korumak için her gün iki litre su içmeye özen gösteriyorum. İçine nane yaprağı, limon, tarçın çubuğu gibi çeşitli aromalar ekleyerek hem daha keyifli hale getiriyorum hem vücudumdan toksinlerin atılmasına yardımcı oluyorum.

Dengeli Beslenmek: Sağlıklı beslenmeye çok önem veriyorum. Superfood akımına dahil olan bazı yiyecekleri beslenme rutinime katmaya çalışıyorum.

Ruhu Temiz Tutmak, Merak Etmek ve Öğrenmek: Zihnimi açık tutmak ve ruhumu beslemek için merak etmeyi ve araştırmayı günlük hayatımın parçası haline getirmeye çalışıyorum. Bol bol kitap okuyor, müzik dinliyor ve film izliyorum.

Kişisel Bakım, Saç Bakımı ve Cilt Bakımı: Vücuduma sağlıklı besinlerle nasıl özen gösteriyorsam saçlarım da bir o kadar önemli. Pro-V karışımı, antioksidanlar ve lipitlerle saçlarımı besleyerek en gür, güçlü ve sağlıklı haline getiren Pantene Superfood serisi favorilerim arasına hızla girdi. Özellikle 1 Dakikada Mucize Yoğun Bakım Kürü.

Spor Yapmak, Kendin için Harekete Geçmek: Bedenimi güçlendirmek için doğanın hareketinden esinlenerek yapılan hareketlerle Tai Chi benim için hem rahatlama hem de güçlenmenin en güzel yöntemi.

Kapak çekimimizde Neslihan Atagül Doğulu'nun Pantene Superfood serisinden favorilerinden 1 Dakikada Mucize Yoğun Bakım Kürü kullanıldı.

Online

EN YENİ HABERLER İÇİN HEMEN TIKLAYIN

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye

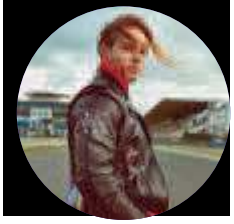
4

Ünlüler

- Meghan Markle'ın hamileliği tartışmalara sebep oldu!
- Elsa Hosk 30 yaşında!
- Elle Macpherson fena düştü!

COSMO TV

Neslihan Atagül Doğulu ve Murat Ceylan Wish ile yaptığımız çekimlerin kamera arkası görüntüleri için tıklayın.



1

İlişkiler

- Size aşık olduğunu nasıl anlarsınız?
- Bir erkeği elde etmenin yolları neler?
- İlk buluşmada erkekler nelere dikkat eder?

2

Güzellik

- Sağlıklı bir cilt için yapmanız gerekenler!
- İşte 5 yaş daha genç görünmenin sırrı!
- Cildinize sahip çıkın.

3

Sağlık-Spor

- Diyet bozucular.
- Çikolata krizinden kurtulmanın yolları.
- Spor yapıp bedeninize sahip çıkın!

5

Moda

- Yılların eskitemediği leopar.
- Yaz-kış demeden beyaz bot trendi.
- Just Like You zamansız siluetleri.

cosmopolitanturkiye.com

trend raporu

MODA EDİTÖRÜ: SARAH GUIDO
FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D
DERLEYEN: SİMGE YÜCEPUR KAYA

Beklenmedik Birliktelik

Farklı renk ve desenler aynı siluette hayat buluyor. İddialı parçaların güçlü duruşuna kendinizi hazırlayın.

Moda Editörü: **Sairey Stemp**
Fotoğraf: **Sam Copeland**
Model: **Marina Ontanaya/Anti Agency**
Saç: **Jason Crozier/ Stella Creative Artist**
Makyaj: **Nancy Sumner/ Eighteen Management**
Fotoğraf asistanı: **Jess Ellis**
Digital asistan: **Alaric Macdonald**
Moda editörü asistanı: **Maddy Alford**

Ceket, pantolon ve ayakkabı, Orla Kiely
Gömlek, Maison Kitsune
Gözlük, greyant.com

MaxMara, 1.755 TL

Ribellion, 239.99 TL

Tory Burch, 2.430 TL

Swarovski, 399 TL

İpekyol, 499 TL

Prada, 4.495 TL

Accessorize, 214.90 TL

Anna Sui, 2.340 TL

LC Waikiki, 99.99 TL

Faik Sönmez, 359.95 TL

Stella McCartney, 4.866 TL

Alexander McQueen, 1.690 TL

Twist, 259 TL

Enine boyuna çizgilere sahip desenleri karıştırmaya hazır olun.

Nomination, 349.80 Euro

Gucci, 10.470 TL

HAZIRLAYAN: SİMGE YÜCEPUR KAYA

Çabasız Şıklık

Midi etek farklı tasarımlara sahip gömleklerle bu sezon yine yollarını ayırmıyor. Bilekte biten botlarla tamamlamayı ihmal etmeyin.

Ceket, pantolon ve ayakkabı, De La Vali
Küpe, River Island
Ayakkabı, Terry de Havilland

Accessorize,
149.90 TL

Swarovski,
Fiyat istek üzerine

İpekyol,
329 TL

Midi etekler pililer, dantel veya yırtmaç detaylarıyla hareket kazanıyor.

Koton,
69.99 TL

Christopher Kane,
5.210 TL

Furla,
1.995 TL

Zara,
269.95 TL

H&M, 199 TL

Twist,
279 TL

Faik Sönmez,
359.95 TL

Ribellion,
184.99 TL

Redvalentino,
4.280 TL

Pandora,
379 TL

Saloni,
1.590 TL

Network,
399 TL

Işıltılı Zamanlar

Genç ve dinamik takımlara gösterişli aksesuarlar eşlik ediyor. Farklı renkleri gardırobunuza ekleyin.

Gömlek, Lisou
Etek, See by Chloé
Küpe, Soru Jewellery
Ayakkabı, Paul&Joe

Naeem Khan,
Fiyat istek üzerine

Faik Sönmez,
599 TL

Network,
879 TL

H&M,
549 TL

Naeem Khan,
Fiyat istek üzerine

Faik Sönmez,
279.95 TL

Swarovski,
Fiyat istek
üzerine

Network,
499 TL

H&M,
399 TL

Elle,
279.90 TL

Arzu Sabancı for Koton,
199.90 TL

Pandora,
299 TL

Nomination,
324 Euro

Arzu Sabancı for Koton,
89.99 TL

Accessorize,
249.90 TL

Beste
Gürel,
Fiyat istek
üzerine

LC Waikiki,
99.99 TL

Beste Gürel,
Fiyat istek üzerine

Dinamik Vurgun

Dikkat çekici bir stilin yeni yolu; renkli renkli deriden geçiyor. Sezonun favori renklerini deri parçalarla buluşturuyoruz.

Ceket ve kazak, Bella Freud
Pantolon, Frame
Küpe, River Island

Balmain,
6.130 TL

Swarovski,
399 TL

Rokh,
10.530 TL

Swarovski,
399 TL

Furla,
1.650 TL

Max&Co.,
2.059 TL

Zara,
149.95 TL

Elle,
399.90 TL

Sonia Rykiel,
7.370 TL

Miu Miu,
8.970 TL

Beste Gürel,
700 TL

H&M, 199 TL

Staud,
2.290 TL

Fendi,
13.620 TL

Acne Studios,
5.870 TL

Accessorize,
149.90 TL

Derinin en parlak hali, vinili farklı tasarımlarda tercih edebilirsiniz.

Ribellion,
249.99 TL

Boyner,
287 TL

Mary Katrantzou

Yenilik

Trençkotun Farklı Formları

İpekyol, 799 TL

Koton, 199 TL

Accessorize, 194.90 TL

Diz boyu çizmeler trençkotların altında pantolon görünümüne imza atıyor.

Network, 1.399 TL

Network, 1.399 TL

adL, 999 TL

MaxMara, 1.325 TL

Forever New, 579.90 TL

Trençkotu ön planda tutan tasarımlar tercih ederek stilinizi tamamlayın.

Fendi

Elle, 379.90 TL

Marni

Hermès

Miu Miu

Mario Dice

Gabriele Colangelo

Giada

Podyumların En Tuhaf

Moda sahnesinde birbirinden farklı, çarpıcı tasarımlar görmeye alışığız. İlkbahar/Yaz 2019 podyumlarında tuhaflıklarıyla ipi göğüsleyen aksesuarları inceledik.

Reyhan Güneş

Yerleri Süpürenler

Listenin ilk sırasında İrlandalı tasarımcı Simone Rocha'nın podyumunda karşımıza çıkan tüylü ayakkabı ve terlikler yer alıyor. Koleksiyon için yüzünü Doğu'ya dönerek ilhamını 16. yüzyılda Çin'e hüküm süren Tang Hanedanı'ndan alan Rocha, yaratım sürecinde devreye giren oyuncu yönünü tasarımlarında yansıtmayı başarmış. Kullanışlılığı tartışma konusu olabilecek bu parçanın görünümünüzdeki odak noktası olacağı kesin.

Simone Rocha

Simone Rocha

Simone Rocha

Simone Rocha

Savaşçı Yüzler

Son dönemde kadın hakları özelinde yaşanan politik dönüşüm, podyumlarda da hissediliyor. Kadınlar hayatın pasif gözlemcileri değil; savaşçı ruha sahip bireyler olarak karşımıza çıkıyor. Yüzü maske gibi kaplayan mücevherler sezonun yıldız aksesuarlarından.

Anrealage

Alexander Wang

Anrealage

Anrealage

Versace

Coach

Off-White

Coach

Off-White

Versace

Günlük Objeler

Evinizin mutfağında, çamaşır odasında veya sokakta gördüğünüz objeler kullanım alanlarından çıkarak eğlence dozu yüksek aksesuarlara dönüşüyor. Versace podyumundaki fişli ve mandallı kemerler; Coach 1941 podyumundaki çatal ve yelpaze formundaki küpeler; Off-White podyumundaki ayakkabılarda karşımıza çıkan isim kartları yaratıcı dünyanın sınırlarını zorluyor.

Vivienne Westwood

Çay Saati

Listenin tartışmasız en tuhaf aksesuarlarından biri karşınızda. Andreas Kronthaler for Vivienne Westwood podyumunda gazete kağıtlarıyla kaplı bu çay servisi, krem renkli ve turkuaz örgü kazağın sadelik algısına meydan okur nitelikte.

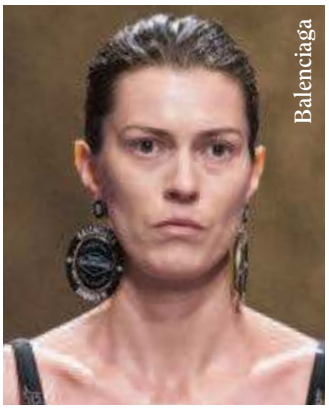
Molly Goddard

Molly Goddard

Molly Goddard

Market Alışverişi

Molly Goddard cool kızların alışveriş listesinde ilk sıralarda yer alacak tasarımlarını çanta yerine lahanalarla (evet, doğru okudunuz) kombinliyor. Defilesi kapsamında dekorda kullanılan muşambalar ve boş sebze-meyve kasalarıyla moda severlere market alışverişi deneyimi yaşatan Goddard bu durumu, "partiye gitmek için hazırlandığınız ama annenizin markete gitmenizi istediği anlar vardır ya; işte öyle bir andayız" diyerek açıklıyor.


Balenciaga

Esteban Cortazar

Loewe

Giorgio Armani

Ekstra Büyük

Bildiğiniz halka küpeleri unutun. Artık sokaklarda ekstra büyük ve çarpıcı etkiye sahip küpelerin rüzgarı esecek. Tıpkı Loewe podyumundaki metal halka detaylara sahip siyah küpeler gibi.

Büyüteç Etkisi

Geçtiğimiz yıl, Instagram'da en çok karşımıza çıkan aksesuar tahmin edersiniz ki Jacquemus imzası taşıyan ekstra büyük La Bomba hasır şapkasıydı. Jacquemus, önümüzdeki sezon için o çarpıcı büyütecini bu sefer çantalara doğru çeviriyor.

Jacquemus

Jacquemus

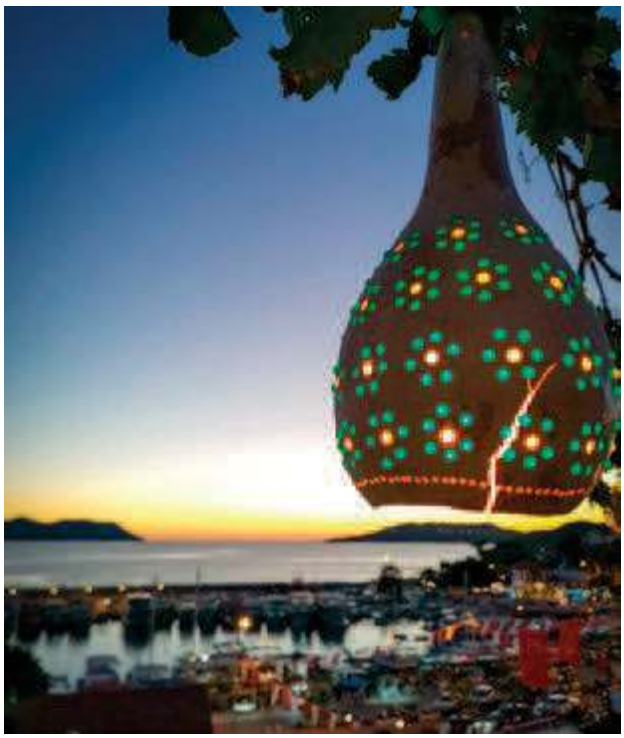
En Sevilen Fare

Gucci

Söz konusu Alessandro Michele olunca hiçbir sonuç bizi şaşırtmıyor desek yeridir. Gucci Sonbahar/Kış 2018 sezonunda modellere kendi yüzlerinin protezlerinin yanı sıra bebek ejderhalar taşıtan Michele, bu sefer tercihini çok daha sempatik bir karakterden yana kullanıyor: Mickey Mouse. Michele geçtiğimiz Kasım ayında 90. yaşını kutlayan Mickey Mouse aracılığıyla popüler kültüre göz kırpıyor.

Aksesuarları

İkonik Tasarım Estetik İnovasyonla Buluştu



Leica Üçlü Kamera ve bir flaş ile ikonik kare tasarım, Huawei Mate 20 Pro'da estetik bir imza bırakıyor. Düzgün eğim ve kenarlara sahip üç boyutlu cam ekran adeta bir tasarım harikası. Avucunuzun içinde aerodinamik senfoni sunan Huawei Mate 20 Pro, hayatınızın ayrılmaz parçası olmaya aday.

Huawei Mate 20 Pro ile Işığı Yakalayın

Doğanın zengin renklerine hitap eden Huawei Mate 20 Pro, üç canlı renkle size eşlik ediyor: Alacakaranlık, Gece Mavisi ve Siyah. Mate 20 Pro'nun arkasından yansıyan ışık, eşsiz Hiper Optik parlaklığını yaratıyor. Kaymayan ve parmak izi bırakmayan özel cam dokusuyla Huawei Mate 20 Pro, güvenli ve şık kullanım deneyimi sunuyor.

Huawei Mate 20 Pro ile profesyonel düzeyde fotoğraf çekmek son derece kolay.

Dünya Sizin Oyun Bahçeniz

Huawei Mate 20Pro, piyasadaki en iyi akıllı telefon kamera sistemlerinden birine sahip. Ultra geniş açı lens desteğiyle gelen üçlü Leica kamera, kullanıcılara geniş perspektifli çekim seçeneği sunuyor ve sinematik sonuçlara imza atmalarını sağlıyor. Mate 20 Pro'nun yeni kamera sistemi, objektiften 2,5 santim uzaklığa kadar nesnelerin net görüntülerinin çekilmesine imkan veren makro özelliğiyle bir ilke imza atıyor. Cihazın ultra geniş açılı ve makro desteği sunan lens yapısı, Mate 20 Pro'yu aynı zamanda çok yönlü bir kamera haline getiriyor.

Huawei Mate 20 Pro, yapay zeka desteği sayesinde, fotoğrafını çekmek istediğiniz nesneleri, ortamı ve canlıları tanıyıp, optimum ayarları otomatik belirliyor. Kullanıcıların yapması gereken ise deklanşör tuşuna basmak. Cihaz ayrıca ön yüklü çekim modlarına da sahip. 'AI Spotlight Reel' özelliği ise klipleri otomatik tanımlıyor ve 10 saniyelik montajı otomatik üretiyor. Ultra Geniş Açı kamerayı kullanarak, 21:9 görüntü oranına sahip videolar da çekebilirsiniz. Sanatsal video çekimler için Mate 20 Pro modelinin yapay zeka desteği devreye giriyor. Siyah-beyaz bir videoda tek rengin vurgusu yapılarak, etkileyici içerikler üretilebiliyor. ■

Sanattaki Denge

Tüm sanat eserleri gibi Huawei Mate 20 Pro'nun hatları ve özellikleri de simetrik olarak uyum içinde. İnce tasarım, telefona bakmayı ve dokunmayı zevkli hale getiriyor. Kullanıcısının emrine amade yapay zeka tarafından desteklenen yeni Leica Üçlü Kamera, nefesinizi kesecek her fotoğrafta hayatın dramını, dokusunu, rengini ve güzelliğini ortaya koyuyor.

Mate Serisinin En İyileri

HUAWEI Mate20 lite | Mate20 Pro

CO-ENGINEERED WITH

BEKLENTİLERİNİZİ YÜKSELTİN

#findamate

HUAWEI

Kış aylarının olmazsa olmazı bot ve çizmeler, bu sezon da yükselişini sürdürüyor. Kalın topuklu, bağcıklı, çorap etkisi yaratan, seksi, işlemeli ve pırıltı detaylı botlar soğuk havalarda hem ısıtmak, hem de farklı stiller yaratmak için ideal. Sokak modasının ritmini adımlarınıza taşıyan Elle Shoes'un bot ve çizme koleksiyonu kış aylarının gözdesi olacak.

Zımba Detayı

Elle Shoes'un kış koleksiyonunun öne çıkan parçaları bot ve çizmeler, farklı detay ve formlarıyla her tarza hitap ediyor. Asi ve aykırı kalın tabanlı botlar, sadece hafta sonu değil, ofiste de rahatlıkla giyilebiliyor. İşlemeli, taşlı, zımba ve bağcık detaylı postallar ise günün her saati ayağınızda olmaya aday.

Her Tarza Özel Tasarım

Sezonun gözdesi botlar, farklı tasarımları ve kullanışlı yapılarıyla soğuk havalara kafa tutmak için tam kadro görev başında! Elle Shoes'un iddialı yeni koleksiyonu ile sıcacık bir kış sizi bekliyor.

Gündüzden Geceye Rahatlık

Leopar, kürk ve bağcık detaylı modeller, hem doğada hem de şehirde sıcak bir etki yaratırken, ofis modasının vazgeçilmezi streç botlar, yüksek topuklu formuyla stilinize bambaşka bir hava katıyor. Günden geceye rahatlık vaat eden dolgu topuklu süet bot ve çizmeler ise rahatlığıyla gecelerde ritim tutmaya hazır. Leoparlar, metalikler, kürkler ve kadifeler ile Elle Shoes bot koleksiyonunu keşfetmek için Elle mağazalarına ve *elleshoes.com* online mağazasına uğrayabilirsiniz.

Sahne Oyunları

İngiltere'nin en eski tiyatro ödüllerinden Evening Standard Theatre Awards, Kasım ayında 64. kez sahiplerini buldu. "En İyi Aktör" ve "En İyi Aktris" ödülleri *Antony and Cleopatra* oyununda sahne alan Ralph Fiennes ve Sophie Okonedo'nun oldu. Törenin en zarif görünümleri sayfamızda.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

İkinci Perde

Victoria's Secret'ın New York'ta gerçekleşen şovu bu yıl da fazlasıyla ses getirdi. Gözlerimizi gösterişli kanatlar, sanatsal aksesuarlar ve dikkat çeken iç çamaşırlarından alamadık. Sonrasında gerçekleşen after party ise şovdaki ihtişamı aratmayacak cinstendi.

Victoria's Secret dendiğinde akla gelen modellerin başında gelen Adriana Lima, bu yıl marka ile yollarını ayırdı. 2000 yılından beri markayla çalışan ve bu yıl son şovuna çıkan 37 yaşındaki model podyumda son derece duygusaldı.

Winnie Harlow

Shanina Shaik

Behati Prinsloo

Bella Hadid

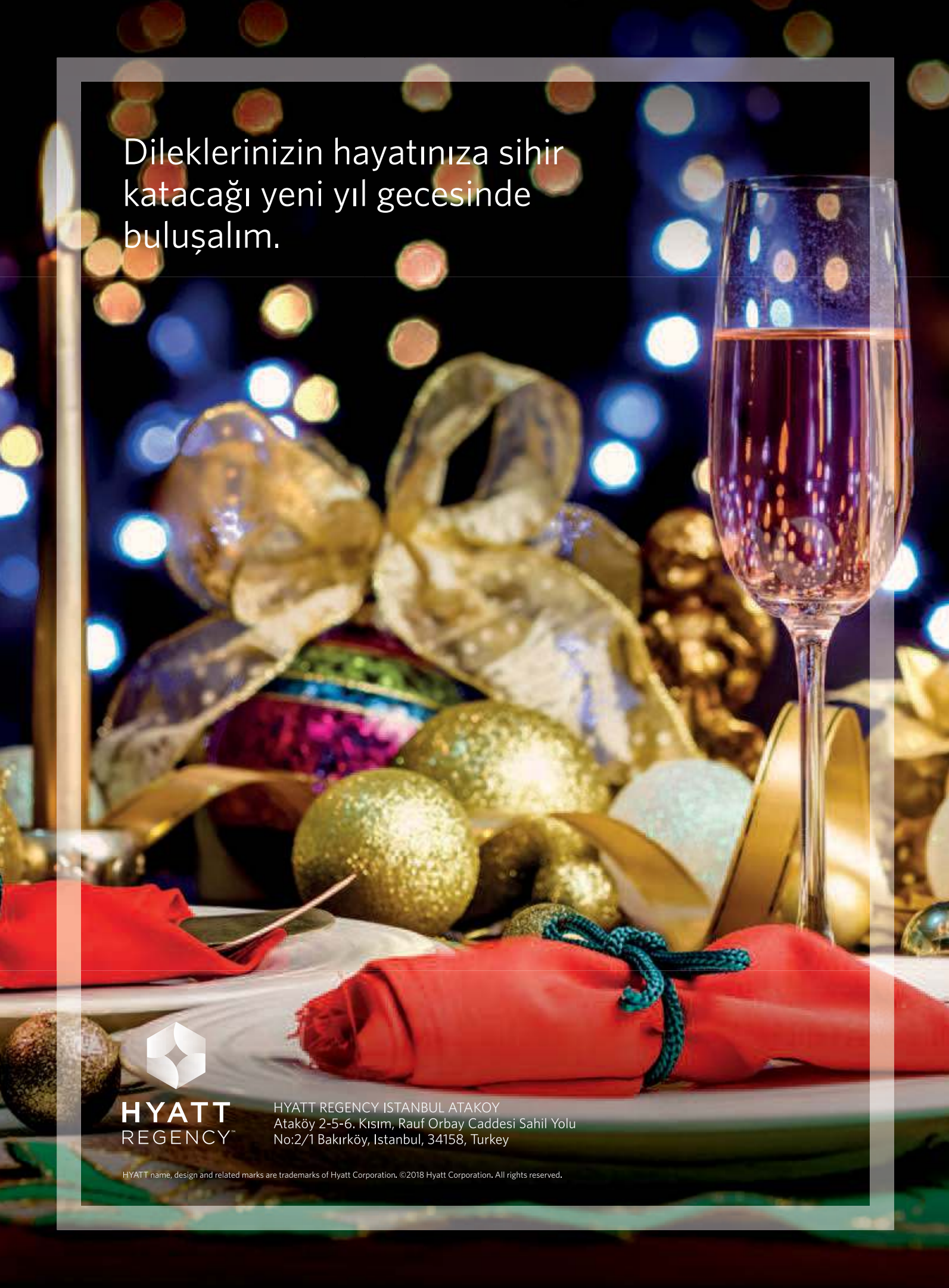
Gigi Hadid

Cushnie

Balenciaga

Saint Laurent

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL


Dileklerinizin hayatınıza sihir katacağı yeni yıl gecesinde buluşalım.
HYATT
REGENCY™
HYATT REGENCY ISTANBUL ATAKOY
Ataköy 2-5-6. Kısım, Rauf Orbay Caddesi Sahil Yolu
No:2/1 Bakırköy, Istanbul, 34158, Turkey
HYATT name, design and related marks are trademarks of Hyatt Corporation. ©2018 Hyatt Corporation. All rights reserved.

Farklı desenleri bir arada kullanmak konusunda çok başarılı Halsey. Payet, neon renkler, tüyler ve cesur materyallerle denemeler yapan ünlü şarkıcı, sıradanlıktan uzak orijinal stiliyle kırmızı halının en dikkat çeken isimleri arasında.

Semsem

Saint Laurent

3.1 Phillip Lim

Halsey

Hayran bırakan sesi, G-Eazy ile çalkantılı ilişkisi ve çarpıcı stili ile Halsey bu ay radarımızda. 24 yaşındaki şarkıcı, söz yazarı ve oyuncu Halsey'nin kendine has stilini yakından inceliyoruz.

URBAN Care

PEELİNG
DENİZ TUZU
ŞAMPUAN

paraben
%0
silikon

EXPERT SERİSİ

DAHA GÜÇLÜ VE SAĞLIKLI SAÇ KÖKLERİ, DAHA HIZLI UZAYAN SAÇLAR.

Biotin ve Kafein'in eşsiz birleşimi ile geliştirilmiş Expert Serisi, saç kalitesini artırarak kökten uca güçlenmesini sağlarken dökülmeyi azaltmaya ve yeni saç oluşumunu desteklemeye yardımcı oluyor.

SELEN KOZMETİK
www.selenkozmetik.com
info@selenkozmetik.com

UrbanCareTurkiye UrbanCareTR UrbanCareTR
urbancare.com.tr - info@urbancare.com.tr

Cate Blanchett

Karolina Kurkova

Emily Ratajkowski

Malin Akerman

Marni

Ralph&Russo

Alaïa

Yüksek Dozda Asimetri

"Yanlış yere makas atılmış" yorumunu yaptıran tasarımlar sezon trendlerinin asimetriye olan takıntısını bir kez daha gün yüzüne çıkarıyor. Kusursuzluğun destekçisi tasarımları sevmediğimizi söylemek ise pek mümkün değil.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

Emily Blunt

Shay Mitchell

Ribellion
YILBAŞINDA DA
YENİ BİR SEN
AUTUMN • WINTER 18/19
Sadece **online** alışveriş
www.**ribellion**.com.tr

Hediye Seçme Sanatı

Bir yılı daha geride bıraktık... İyisiyle kötüsüyle geçen 365 güne veda etmek ve bizi bekleyen yeni yıla hazırlanmak için partiler ve kutlamalardan daha iyi bir yol düşünemiyoruz. Gelenekselleşen hediye merasimi konusunda ise endişelenmenize gerek yok. Sayfalarımızda her zevke göre hediye bulacağınızdan eminiz.

Lara Akyel

Hayata Pembe Gözlüklerle Bakanlar

Etrafa pozitif enerji yaymayı sevenlere özel pamuk şeker tadında hediyeler.

Bu Nasıl Sarışın filminin ikonik karakteri Elle Woods'tan hayata pozitif bakmak konusunda öğreneceklerimiz var.

1. **The Mia,** duvar saati, 39.99 TL; 2. **Miniso,** transparan ruj, 29.95 TL; 3. **Victoria's Secret,** tayt ve büstiyer takımı, fiyatı henüz belli değil; 4. **Dior Joy,** parfüm, 894 TL; 5. **Swatch,** kol saati, 320 TL; 6. **Pandora,** küpe, 559 TL; 7. **Nars,** far paleti, 350 TL; 8. **Divarese,** çanta, 599 TL; 9. **Elle,** bot, 289.90 TL; 10. **Le Specs,** güneş gözlüğü, 1.100 TL; 11. **Joinus,** kazak, 119.90 TL; 12. **Body Shop,** el kremi tutacağı, 44.90 TL; 13. **Vakkorama,** bere, 139 TL

HEDİYE SEÇME SANATI

Mod: Pijama-Terlik -Televizyon

Dizi ve film müdavimlerine özel seçtiğimiz hediye alternatiflerine göz atın.

1. **Godiva,** çikolata, 109 TL; 2. **Oysho,** polar ceket, 249.95 TL; 3. **Paşabahçe,** kupa, 45TL; 4. **Mudo,** saç bandı, 49.99 TL; 5. **Arzum,** kahve makinesi, 1.200 TL; 6. **Sephora,** el maske seti, 49.90 TL; 7. **Belif,** kağıt maske, 55 TL; 8. **Tantitoni,** keyif tepsisi, 39.90 TL; 9. **Paklon,** defter, 35 TL; 10. **Hepsiburada,** telefon kabı, 19.90 TL; 11. **Karaca Home,** battaniye, 109.90 TL; 12. **Zara Home,** tüylü terlik, 199.95 TL; 13. **Levi's,** sweatshirt, 259.90 TL

1

9

2

3

11

10

Bridget Jones'un Günlüğü serisinin hepimizden bir parça taşıyan karakteri Bridget Jones bu sayfanın ruhunu yansıtıyor.

4

5

12

6

7

8

13

PEUGEOT SUV 3008

HİÇBİR SUV BU KADAR İLERİ GİTMEDİ

47 ULUSLARARASI ÖDÜL

YENİ NESİL PEUGEOT i-COCKPIT®

FULL DİJİTAL GÖSTERGE PANELİ

PANORAMİK SUNROOF

İLERİ SÜRÜŞ GÜVENLİK SİSTEMLERİ

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

Peugeot SUV 3008 1.6 BlueHDi 120 S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.2 L/100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 108g/km'dir. İlanda kullanılan görsel, Türkiye ürün gamı ile farklılık gösterebilir.

PEUGEOT TAVSİYE EDER: TOTAL PEUGEOT MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ (0216) 579 94 44 instagram.com/peugeotturkiye twitter.com/PeugeotTurkiye facebook.com/peugeotturkiye

Bu sayfa için başka biri düşünülebilir miydi? Sex and the City'nin kendine has karakteri Samantha Jones'tan bahsediyoruz.

Her Zaman İddialı

Feminen ve dikkat çeken detayları sevenler için doğru adrestesiniz.

7

8

9

10

1

4

12

11

5

13

2

3

6

14

1. **Nocturne,** trençkot, 689 TL; 2. **Koton,** sutyen, 39.99 TL; 3. **Koton,** külot, 19.99 TL; 4. **Sisley,** parfüm, 1815 TL; 5. **Stradivarious,** pasaport kılıfı, 39.95 TL; 6. **Defacto,** şapka, 39.99 TL; 7. **Givenchy,** ruj, 255 TL; 8. **Hotiç,** çanta, 699 TL; 9. **Christian Louboutin,** bot, fiyat istek üzerine; 10. **Gusto,** ceket, 499.90 TL; 11. **Alexander McQueen,** fiyat istek üzerine; 12. **Accessorize,** fular, 129.90 TL; 13. **Kattze,** tabak, 109 TL; 14. **Hiref,** mum, 145 TL

InterContinental®
ISTANBUL

Ayrıcalıklı Bir Yeni Yıl
Safran ve City Lights'ta Sizi Bekliyor.

Safran Restaurant'da 2019'a canlı fasıl eşliğinde
unutulmaz bir başlangıç yapın...

Benzersiz İstanbul manzarası ve DJ performans eşliğinde **City Lights Bar'da** yeni yıla keyifli bir 'merhaba' deyin ve bu geceyi hafızalardan silinmeyecek bir anıya dönüştürün.

/intercontinentalistanbul
istanbul.intercontinental.com

Asker Ocağı Cad. No:1 Taksim 34435
İstanbul +90 212 368 44 44

Bilim kurgu dünyasının sembolü sayacabileceğimiz Star Wars'un ikonik kadın karakteri Leia Organa, teknoloji tütkunlarının favorisi.

Teknoloji Gurusu

Arkadaş grubunuzun teknik sorunlara hızlı ve pratik şekilde çözüm getiren, teknolojiye ilgi duyan üyesine ideal.

1

2

3

4

5

6

7

8

10

11

12

13

14

15

1. **Canon,** fotoğraf baskı makinesi, 999 TL; 2. **Network,** kaban, 1.095 TL; 3. **H&M,** tişört, 49.99 TL; 4. **Troika,** Powerbank anahtarlık, 240 TL; 5. **Tom Ford,** göz farı, 185 TL; 6. **Marella,** fular, 689 TL; 7. **Karl Lagerfeld,** cüzdan, fiyat istek üzerine; 8. **Tesla,** kitap, 18 TL; 9. **JBL,** hoparlör, 900 TL; 10. **Sony,** kulaklık, fiyat istek üzerine; 11. **D&R Zerotech,** drone, 1.399 TL; 12. **Chanel,** oje, 155 TL; 13. **Lipault,** bavul, 1.344 TL; 14. **ILife,** robot süpürge, 1.995 TL; 15. **Shiseido,** far paleti, 320 TL; 16. **Puma,** spor ayakkabı, 969.90 TL

9

16

Herkese Yetecek Kadar Işıltı

Pırıltılı detayları seven ve kendisine yakıştıran arkadaşlarınız bu hediyeleri çok sevecek.

1. **Atasay,** kolye, 3.650 TL; 2. **Penti,** bodysuit; 99.95 TL; 3. **Exquise,** üst, 539 TL; 4. **Guerlain,** simli vücut yağı, 810 TL; 5. **Swarovski,** telefon kabı, 319 TL; 6. **Nuxe,** vücut yağı; 160 TL; 7. **Ju,** ceket-pantolon takım, 3.200 TL; 8. **Forever New,** elbise, 899.90 TL; 9. **Guess,** kol saati, 1.450 TL; 10. **Linens,** yastık, 79.90 TL; 11. **Desa,** cüzdan, 299 TL; 12. **Tulia Jewellery,** yüzük, 7.950 TL; 13. **Sarah Jessica Parker,** topuklu ayakkabı, fiyat istek üzerine

Gossip Girl'ün bitmesinin üzerinden altı yıl geçmiş olsa da, Serena Van Der Woodsen bol ışıltılı stilleriyle bize ilham vermeye devam ediyor.

Nostalji Kraliçesi

Onunlayken kendinizi bir zaman makinesinde hissettiğiniz, hiçbir #tbt gününü kaçırmayan arkadaşlarınız için seçtiklerimiz.

1

2

6

7

3

8

9

10

11

12

1996 yılında hayatımıza giren Clueless filmindeki Cher Horowitz ve grubunun 90'ları yansıtan stillerine bakmaya doyamıyoruz.

13

4

5

14

1. **Fuji D&R,** fotoğraf makinesi, 1.149 TL; 2. **Vans,** çorap, 79 TL; 3. **Adidas,** ceket, 693 TL; 4. **Zeynep Tosun,** kemer, fiyat istek üzerine; 5. **Faber Castell D&R,** dolma kalem, 540 TL; 6. **D&R,** Pink Floyd plak, 114.90 TL; 7. **Academia,** kaban, 1.995 TL; 8. **Artzula,** çerçeveli fotoğraf, 79.99 TL; 9. **Atelier Rebul,** parfüm, 319.90 TL; 10. **Nintendo,** Switch oyun konsolu, 3.300 TL; 11. **Nintendo,** Super Mario oyun, 500 TL; 12. **Haremlique,** yatak örtüsü, 4.150 TL; 13. **Eastpak,** sırt çantası, fiyatı henüz belli değil; 14. **Le Specs,** güneş gözlüğü, 900 TL

Füruzan

EN SEVDİĞİNİZ YAZARLAR DİJİTAL ORTAMDA.

Yapı Kredi Yayınları, yüzlerce e-kitaptan oluşan arşiviyle her an yanınızda.
Siz de dr.com.tr veya idefix.com adresinden e-kitaplarımıza ulaşabilirsiniz.

YKY
YAPI KREDİ YAYINLARI

YapıKredi

Parti Başlasın

Olivia Palermo

Payet

Biraz parıldamanın (özellikle de yılbaşında) hiçbir zararı yok. Bir partiye davetliyseniz, Olivia Palermo'nun üzerindeki gibi ışıklarla dans edecek payetli bir etek tercih edebilirsiniz. Tamamlayıcı olarak seçiminizi minimal parçalardan yana kullanmanızı öneririz.

Loulou de Saison

Yılbaşı Ruhu

Yılın son gününde kırmızı giymek sizin için gelenekselleştiyse, yılbaşıyla özdeşleşen bu rengi sezonun öne çıkan parçalarıyla birlikte kullanarak modern bir hava yakalayabilirsiniz. Beyaz botlar ve kübik çantalar klişe bulunan kırmızıyı farklı bir seviyeye taşıyacak.

Camilla Coelho

Puantiye

Oyuncu puantiye deseni, bu yıl da başrolde olduğuna göre, kapanışı onunla yapmak hiç fena bir fikir değil. Tüylerle birleştiğinde sofistike bir hava kazanan desen, günlük hayatınızda olduğu kadar yılbaşı gecesinin ağırlığına da uyum sağlamaktan geri durmuyor.

Anna Dello Russo

Küçük Siyah Elbise

Herkesin dolabında vardır kurtarıcı birkaç siyah elbise. Doğru aksesuarla birleştiğinde son derece seksi bir yılbaşı stiline imza atmanızı sağlayacak bu joker parça listemizin olmazsa olmazı. Siyah çorap, topuklu bot, taşlı bir kemer ve minimal takılar işinizi görür.

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, GETTYIMAGES.COM

Yılın son gecesinde ne giyeceğiniz sorusu şimdiden kafanızı kurcalamaya başladıysa, sizi modanın bilirkişilerinden ilham almaya davet ediyoruz.

Lara Akyel

Helena Bordon

Grace Elizabeth

Caroline Daur

Tiffany Hsu

Balo Gecesi

Yılbaşı gecesi şık bir davete gideceksiniz, Helena Bordon'ın üzerindeki gibi klasik bir tasarımla etkileyici görünebilirsiniz. *Sex and the City'de* Carrie Bradshaw ile özdeşleşen tütüler yılbaşı gecesi için biçilmiş kaftan. Topuzdansa saçlarınızı geriye doğru sabitlemenizi öneririz.

Tulum

Tulumlar her mevsim ve organizasyonun kurtarıcı parçası. Deri bir tulumla iddialı bir yılbaşı stili oluşturmanız mümkün. Gideceğiniz ortama göre büyük aksesuarlarla görünümünüzü zenginleştirmek hayal gücünüze kalmış.

Detay İşi

Bu sezon tüm gözler detaylarda. Geniş yakalar, el ve ayak bileklerindeki maksimal hareketlilik dönemin güncel stil kodlarını yansıtıyor. Alışılagelmişin dışında farklı formlara açık olun ve yılbaşı gecesinde az eforla şık bir görünüm elde edin. Caroline Daur bu konuda çok başarılı.

Leopar Deseni

Sonbahar/Kış 2018-2019 Koleksiyonları'nın öne çıkan deseni leopar, cesaretinizi sınıyor. Tepeden tırnağa leopar deseni kulağa fazlasıyla çılgınca gelse de, doğru parçalar bir araya geldiğinde nefis görünüyor. Yılbaşında leoparın sınır tanımayan dünyasına adım atın.

Vodafone İstanbul Maratonu'nda Yüz Binler Sağlık için Koştu

Türkiye'nin en geniş katılımlı kitlesel etkinliği olan ve dünyada kıtalararası koşulan ilk yarış olma özelliğine sahip Vodafone İstanbul Maratonu gerçekleşti. Ünlü isimlerin de akın ettiği maratonda, yüz binler sağlık için koştu.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi iştiraki Spor İstanbul tarafından Vodafone'un isim sponsorluğunda "Sağlık İçin Koş" temasıyla düzenlenen Vodafone İstanbul Maratonu, 11 Kasım Pazar günü gerçekleşti. 40'ıncı kez düzenlenen maratonda çipli sporcularla birlikte yüz binlerce İstanbullu da Asya'dan Avrupa'ya yürüdü. Bu yıl 54 elit atletin yarıştığı 42 kilometre koşusunda erkeklerde Kenyalı atlet Felix Kimutai, kadınlarda ise Kenyalı atlet Ruth Chepngetich birinci oldu.

Dört Kategoride Koşuldu

42,195 kilometre koşusu, 15 kilometre koşusu, 10 kilometre koşusu ve halk koşusu olmak üzere dört ana kategoride tamamlanan Vodafone 40. İstanbul Maratonu'na 100 ülkeden 30 bin çipli sporcu katıldı. Avrupa'nın en iyi 17, dünyanın en iyi 38 maratonundan biri olan maratonda, yüz binlerce İstanbullu da yürüyerek Asya'dan Avrupa'ya geçti.

Şampiyonlar Bir Araya Geldi

Vodafone İstanbul Maratonu, 40'ıncı yılında erkeklerde son iki yılın şampiyonlarını bir araya getirdi. Bu yıl 54 elit atletin birincilik için mücadele ettiği 42 kilometrelik koşuda erkeklerde Kenyalı atlet Felix Kimutai 2:09:57'lik derecesiyle, kadınlarda ise Kenyalı atlet Ruth Chepngetich 2:18:35'lik derecesiyle birinci oldu. Erkeklerde ve kadınlarda parkur rekoru kırılırken, Chepngetich ikinci kez Vodafone İstanbul Maratonu'nu kazandı. Maratonda farklı kategorilerde toplam 4 milyon 990 bin 230 Türk Lirası para ödülü dağıtıldı.

Hasan Suel, Kubilay Aka, Esra Süzme, Kerem Gönlüm, Merve Oflaz, Kerem Tunçeri

Ünlü İsimler Akın Etti

Yüz binlerce İstanbullu'nun 15 Temmuz Şehitler Köprüsü'nde buluşarak Asya'dan Avrupa'ya geçtiği maraton, ünlü isimleri de bir araya getirdi. Vodafone 40. İstanbul Maratonu'na Merve Oflaz, Kubilay Aka, Kerem Gönlüm, Kerem Tunçeri, Şeyda Coşkun, Sibel Tüzün, Ekin Türkmen, Füsun Kuran gibi ünlü isimler katıldı. Sanatçı kimliklerinin yanı sıra aktif spor yaşamlarıyla da dikkat çeken Merve Oflaz ve Kubilay Aka, koşu antrenmanlarından dengeli beslenmeye, maratona nasıl hazırlandıklarını üç ay boyunca Instagram hesaplarından paylaştı.

Dijital Maraton Deneyimi

Vodafone, bu yıl dijital yeniliklerine bir yenisini daha ekleyerek, *saglikicinkos.com* adresinden erişilebilen özel bir dijital platformla herkese dijital maraton deneyimi yaşattı. Dijital platform üzerinden maraton koşan kullanıcılar, kat ettikleri mesafeyi Twitter ve Facebook hesaplarından paylaşarak yakın çevrelerini de Vodafone İstanbul Maratonu'nu İstanbul dışında koşmaya davet etti. Ayrıca, "Vodafone Yanımda" kullanıcıları, özel bir sekmeyi kullanarak, maraton hakkında bilgilere de ulaşma imkânı buldu.

Funda Karayel, Bülent Cankurt, Özlem Kotan, Togan Noyan

"Parfüm, Sizden Ayrı Hareket Etmemeli"

Koku dünyası limitsiz; söz konusu niş parfümler olduğunda ise bambaşka bir yolculuk. Beymen mağazalarında satılan Memo Paris, Creed, Byredo, Frederic Malle gibi pek çok markayı bünyesinde barındıran Haker Group'un Ceo'su Hakan Yıldız'a soracak o kadar çok sorumuz vardı ki...

Damla Durak

✳ Öncelikle, niş parfüm denince ne anlamalıyız?

Designer markaların çoğunun parfümleri, piyasaya çıkarken şöyle bir pazarlama stratejisi izliyor: Bu kokular belli bir bütçe içinde hazırlanıyor ve markalar bütçeyi aşmamak adına limitli bütçede hammadde seçiyor ve onlar üzerinden parfüm yaratıyor. Dikkat ettiğiniz zaman designer parfümlerde koku notaları çok da birbirinden uzaklaşmaz. Niş parfümlere baktığınızda ise limitsiz bir koku dünyasının içine giriyorsunuz. Bu koku dünyasında parfümler çok önemli sanatçı burunlarla yaratılıyor.

Bu parfümlerin daha kalıcı olduğunu söyleyebilir miyiz?

Doğrudan bu şekilde söylemesek de esans oranlarının çok daha yoğun olduğunu ve bunun da kalıcılığı artırdığını söyleyebiliriz. Kalıcılığı etkileyen pek çok faktör var bunlardan biri de cilt kuruluğu. Cilt nemliyse, parfümü daha çok tutar. Dikkat edin yaz dönemlerinde insanlar ağır olmayan taze kokular tercih eder çünkü gün içinde terlediğimiz için sıktığımız koku daha da yoğunlaşır. Bir de kalıcılık tamamen kişiden kişiye göre değişen bir konu. Ben mesela çok buram buram kokmayı tercih etmiyorum; "parfüm sıktım, herkes beni koklasın" düşüncesi bana biraz yanlış geliyor. Hep şunu söylerim; koku sizin önünüze geçmemeli. En güzel koku kişinin kendi ten kokusudur. Parfüm sizinle bütünleşmeli, sizden ayrı hareket etmemeli.

"Teninize değil kıyafetlerinize sıkın" diyenler de var hangisi doğru?
Ben genelde tekstile sıkmayı tercih ediyorum çünkü üzerinde daha çok kalıyor.

Herkesin imza kokusu olmalı mı yoksa ruh haline, gidilecek yere göre değişmeli mi?
Bunun yanlışı-doğrusu yok. Benim o günkü modum değişebiliyor, giyeceğim kıyafet değişebiliyor, her sene ben değişebiliyorum her şeyden önce; o yüzden farklı kokular kullanmayı seviyorum, hepsi bana ait.

✳ Kokuların cinsiyeti olur mu?

Bence olmaz; kokuların hepsi unisekstir. Örneğin çiçeksi kokuları kadınlar daha çok seviyor gibi düşünülse de bence öyle bir yargı olamaz, olmamalı.

✳ Her sezon modada bazı trendler, renkler, öne çıkıyor. Parfüm notalarında da bu var mı?

Var evet, oluyor. Geçen sene örneğin oud çok trenddi. Bu sene çok daha amber ön planda. Bu arada amberin nereden geldiğini biliyor musunuz? Amber balina dışkısı aslında... Balinanın dışkısı sahile vuruyor ve güneş altında belli süre bekledikten sonra o aroma ortaya çıkıyor. O yüzden parfümlerde kullanılan amberler hep sentetiktir.

✳ Peki, siz kadınlara en çok hangi kokuları yakıştırıyorsunuz?

Ben kadınlarda temiz kokuları daha çok seviyorum. Yakınlaştığınız zaman hafif hafif gelecek... Byredo kokuları o yüzden kadınlarda çok beğenirim. Beğendiğim birkaç ağır koku da var; mesela Frederic Malle Portrait Of A Lady.

FOTOĞRAF: KORAY IŞIK

güzellik

Damla Durak

Yeni yılda da daima güzel, daima göz alıcı görünmek için birbirimize söz verelim mi? İhtişamın, ışıltının, yepyeni trendlerin ve inovasyonların eksik olmayacağı, güzellik dolu bir 2019 kapıda!

Güzellikle rüküşlük arasındaki çizginin sınırlarını belirledik.

Güzel

Rüküş

Tam İsabet!

Emily Rtajkowski kırmızı halının en dikkat çeken kadınlarından biri ve makyaj konusunun da hakkını veriyor! İnce, kuyruklu eyeliner ona çok yakışmış. Tebrikler!

Kiko Milano, eyeliner, 55.95 TL

Ayarı Kaçmış

Nina Magda göz makyajına başladığında işin bu noktalara varacağını tahmin edememiş gibi görünüyor...

İddialı

Olivia Culpo'yu ona en çok yakışacak kırmızı tonunu bulduğu için kutluyoruz! Soğuk alt tonlar esmer ten için ideal.

Victoria's Secret, ruj, 125 TL

Neden Rosie?

Rosie Huntington her ne kadar allıkta bonkör davransa da dudakları çok soluk görünüyor.

Toni&Guy, saç serumu, 55 TL

Kusursuz

Heidi Klum cazibesini asla kaybetmiyor! Onu daima bakımlı, dolgun ve parlak saçlarla görüyoruz!

Bakımsız

Fazla söze gerek yok; Julia Roberts'ın saç uçlarına acil yardım gerekiyor!

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK,
FOTOĞRAF: SPLASH NEWS.COM

Seçkin Bir Yeni Yıl İçin

Swissôtel Balo Salonlarında Keyifli Bir Yeni Yıl

Fatih Erkoç ve Aegean Band'in unutulmaz canlı performansları ile...

Swissôtel Balo Salonları

KDV dahil kişi başı
359TL
'den başlayan fiyatlarla

KDV dahil kişi başı
559TL

Equinox'ta Ayrıcalıklı Bir Yeni Yıl

Cenk & Derya Trio Band'in geniş repertuarı ile...

Equinox

Aquarium'da Eğlenceli Bir Yeni Yıl

Forte Akustik'in renkli repertuarı ile...

Aquarium

KDV dahil kişi başı
489TL

KDV dahil kişi başı
239TL

Sky Bar'da Yeni Yıl Partisi

DJ Semih'in enerjik canlı performansı ile...

Sky Bar

28 Aralık 2018 - 02 Ocak 2019 tarihleri arasında geçerli olan yeni yıl konaklama fiyatı; çift kişilik odada kişi başı KDV dahil 420 TL'den başlayan fiyatlarla sunuluyor. Bu fiyata yeni yıl programları dahil değildir; 2 gece ve üzeri konaklamalarda geçerlidir. Rezervasyonlar 3 gün öncesine kadar ücretsiz iptal edilebilmektedir.

Yılbaşı Programları için: 0232 414 52 12 • restaurants.izmir@swissotel.com
Konaklamalı Yılbaşı Programları için: 0232 414 50 72-73-74-77

swissôtel BÜYÜK EFES
IZMIR

SwissotelBuyukEfes | Swissotel_Izmir | swissotelizmir

S&C

Güzellik editörümüz Damla Durak, her ay sizden gelen soruları yanıtlıyor. Favori ürünleriyle tanışın.

damla.durak@
cosmopolitanturkiye.com

Kirpikleri aynı anda hem uzatacak hem de dolgunlaştıracak bir maskara önerir misiniz?

Bu iki özelliği aynı anda sunan pek çok maskara var ama benim favorim Nars'ın yepyeni Climax maskarası. Hafif formülüyle kirpiklere maksimum hacim ve kıvrım sağlayan ürün, topaklanma olmadan kirpiklere form kazandırıyor. Farklı ambalaj tasarımı da ayrıca övgüyü hak ediyor bence.

Yılbaşında yakınlarımıza alabileceğimiz en iyi kozmetik seçeneklerine nereden ulaşabiliriz?

Söz konusu kozmetikse ve hediye almam gerekiyorsa koşarak Sephora mağazalarına gidiyorum çünkü pek çok seçeneği bir arada sunuyor. Yılbaşı için her sene özel setler ve kofreler hazırlıyorlar; mutlaka göz atın.

Cildim soğuklardan inanılmaz etkilenmeye başladı; acil yardım!

Soğuk hava cildi, özellikle de hassas cildi fazlasıyla etkiliyor ve kış aylarında ne yazık ki bu sorunu yaşamayan yok. Cildi nemlendirmek ve soğuğa karşı adeta kalkan olacak ürünler kullanmak çok önemli. Eczanelerde satılan Fransız markası Codage'ın bu ihtiyaca yönelik serumu Oh My Cold'u mutlaka denemenizi öneririm.

Bana kış için dikkat çekici, girdiğim ortamda fark edilecek bir parfüm tavsiye edebilir misiniz?

Edebilirim çünkü çok yakın zamanda tam da böyle bir koku keşfettim: Kilian Princess. Kokunun ne kadar iddialı olduğunu zaten ambalajına bakınca dahi anlamak mümkün! Hızlıca notalarını da sıralayayım: Matcha, zencefil, marshmallow. Doğru duydunuz; marshmallow!

watsons
mağazalarında
watsons.com.tr'de

DOLGUN VE GÖSTERİŞLİ DUDAKLAR

Yeni Revlon Kiss Plumping Lip Crème™, yumuşak formülü sayesinde dudaklarda kremsi ve parlak bir bitiş sağlıyor. Daha dolgun ve gösterişli dudaklar Volulip™ teknolojisiyle gün yüzüne çıkıyor.

REVLON

İtiraf zamanı: Bir dönem hepimiz tırnaklarımıza French manikür yaptırıyorduk ki son yıllarda bu akım yerini hızla nude renklere ve metalik ojelere bıraktı. (Tabii French ojeden vazgeçmeyen birkaç kişi kalmış olabilir.) İşte unutulmaya yüz tuttuğunu düşündüğümüz uygulama yeniden hayatımıza giriyor. Bu geri dönüşte trendsetter Kim Kardashian'ın parmağının olduğunu tahmin etmek zor değil; Met Gala'ya dikkat çeken French manikürüyle katılıyor ve hatta gururla Katy Perry'e gösteriyor!

Yeni Nesil French Manikür Baby Boomer

Uzun yıllar tırnaklarımızın vazgeçilmezi, bakımlı görünümün işareti French manikür geri dönüyor! Evet, buna hazır mısınız?

Damla Durak

Modern Versiyon

"Ben asla French maniküre dönmem" diyen ve halen demode bulanlardansanız "baby boomer" adı verilen ve dünyada ciddi bir trend halini alan ombre geçişli örneği de deneyebilirsiniz. Şimdilik bu geçişi evde kendiniz sağlamanız kolay olmayabilir ancak manikürcünüze gittiğinizde o sizin için halledecektir. Son dönemin trendi "modern" French manikür özellikle protez ve akrilik tırnaklarda ciddi anlamda tercih sebebi.

GLORIA
HOTELS & RESORTS

Yeni yılı Gloria farkıyla karşılayın

CANDAN ERÇETİN
31.12.2018

FREEDOM JAZZ
29.12.2018

DJ. VASİN KELEŞ
30.12.2018

BAY J & ORCHESTRA
31.12.2018

gloria.com.tr | 0850 477 0 447 | book@gloria.com.tr

editörün Pazar Bakımı

Çoğunuz gibi pazar günleri bizim için de dinlenmek ve bakıma vakit ayırmak için ideal zaman! Mesleğimiz gereği pek çok ürün deniyor, faydalarını öğreniyoruz. Hal böyle olunca, sizler için deneyebileceğiniz ideal bakım rutinini sunmak zor olmuyor.

Damla Durak

FOTOĞRAF: G-STOCKSTUDIO/WO/ISTOCK.COM

Özlem Kotan

Genel Yayın Yönetmeni

❊ Avene TriXera Nutrition Nutri-Fluid - Hem vücut hem de yüz için kullanılan bu temizleyici ürün ile bakım rutinime duşta başlıyorum.

❊ Valmont Face Scrub - Haftada bir kere mutlaka peeling yaparak cildimi ölü derilerden arındırıyorum. Bu adım derinlemesine temizlik için şart!

❊ Sephora Charcoal Sheet Mask - Kağıt maskeler hem çok pratik hem de çok etkili. Tercihim gözenek küçültme etkisine sahip olan kömürlü kağıt maskeden yana.

❊ La Prairie Unisex Skin Caviar Premier Luxe Cream Sheer - Ve tabii en önemlisi yoğun nemlendirme adımı. Bu ürün bakım sonrası hazır hale gelen cilde nem ve ışıltı kazandırıyor.

Özge Zeki

Yazı İşleri Müdürü

❖ Dermaceutic Foamer - Bu temizleyici ürün içeriğindeki glikolik asitle kalıntıları ve ölü hücreleri ciltten uzaklaştırıyor ve maske öncesi ideal zemini hazırlıyor.

❖ L'Occitane Aromachologie Purifying Mask For Face - Cildim karmadan yağlıya dönük olduğu için her hafta mutlaka arındırıcı bir maske yapıyorum. Bu maske emici bitkisel pudralar içeriyor.

❖ Caudalie Vinopure Clear Skin Purfying Toner - Bu tonik bakım rutinimin favori ürünlerinden. Cildi nemlendirme etkisi sunan organik üzüm suyu içeriyor, kurutmadan arındırıyor.

❖ Skinfood Caviar Sheet Mask - Seul seyahatimde keşfedip eve depoladığım bu kağıt maske cildimi neme doyuruyor. Artık Türkiye'de de satılıyor.

Damla Durak

Güzellik Editörü

✳ Foreo Luna Mini 2 - Cildimi tam anlamıyla ölü derilerden arındırmak ve kan dolaşımını hızlandırmak için rutin olarak bu temizleme cihazını kullanıyorum.

✳ Nuxe Micellar Foam Cleanser - Köpük temizleyicilere bayılıyorum! Temizleme cihazıyla birlikte kullanıldığında o temizlik hissini fark edilir şekilde yaşıyorum. Kokusu da ürünün bonusu.

✳ Origins Charcoal Honey Mask - Kömür ve bal cilt bakımında en sevdiğim içerikler ve bu maskede ikisi bir arada! Ürün tüm gözenekleri temizlerken bal sayesinde cildi asla kurutmuyor.

✳ Murad Revitalixir Recovery Serum - Günlük olarak hafif yapılı ürünler seçerken pazar bakımında olabilecek en konsantre ürünü tercih etmeye çalışıyorum. Murad'ın serumunun yarattığı ışıltı gerçekten inanılmaz.

Reyhan Güneş

Konular Editörü

✳ **LR Zeitgard 1 -** Hem hassas hem normal ciltlere uygun başlıklar içeren bu temizleme cihazı, cilt temizliğimin ilk aşamasında vazgeçilmezim. Yumuşak başlı fırça cildimi derinlemesine temizliyor.

✳ **Caudalie Instant Detox Mask -** Ardından hafta boyunca türlü etkilere maruz kalan cildimi ve gözeneklerimi toksinlerden arınmak için detoks maskesi uyguluyorum. 5-10 dakika bekledikten sonra bol su ile duruluyorum.

✳ **Benefit Moisture Prep Toning Lotion -** Nemlendiricinin cildime tam anlamıyla etki etmesini sağlamak amacıyla temizliğin ardından mutlaka bu losyonu kullanıyorum. Bu aşamanın ardından cildim daha canlı ve pürüzsüz hale geliyor.

✳ **Nuxe Aquabella Moisturizing Emulsion** Karma cilde sahip olduğum için Aquabella nemlendirici krem, akışkan formuyla cildimin ihtiyaçlarını tam olarak karşılıyor ve parlamasını önlüyor. Kremi yüz ve boyun bölgeme uyguluyorum.

İrem Orhan

Konular Editörü

Waso Purifying Peel Off Mask - Kırmızı shiso bitkisinin gücüyle cildi hızlıca yenileyen bu soyulabilir maske, gözeneklerdeki kiri temizleyerek ciltte yenilenmiş ve ışıltılı bir görünüm sağlıyor.

L'Occitane Aromachologie Intense Repairing Mask - Olmazsa olmazım saç maskesi! İçerdiği ylang-ylang, tatlı portakal, lavanta, sardunya ve melek otu ile saçları onaran maske, kırılmaların da önüne geçiyor.

Yves Rocher Tradition de Hammam Peeling - İçeriğindeki argan yağı ile cildi besleyip ihtiyacı olan nemi veriyor. Yapısındaki Fas kili sayesinde cildi ölü hücrelerden arındırıp, gözenekleri temizliyor.

St Barth Avocado Oil - Peeling'ten sonra cilt mutlaka bir vücut yağı ile nemlenmeyi istiyor. Favorim avokadolu bu yağ. Duş sonrası cildime hatta saçlarıma da uyguluyorum.

Lara Akyel

Muhabir

Cetaphil Gentle Skin Cleanser - Rutinime hassas cilt temizleyiciyle başlıyorum. Yağ, sabun ve parfüm içermediği için tahrişe neden olmuyor.

Body Shop Ethiopian Honey Mask - İkinci sırada Body Shop'un uzun süredir kullandığım ve bittikçe aldığım maskesi var. Yüzde 100 vejetaryen olan ürün, bu özelliğiyle de favorim.

Dr. Jart Cicapair Serum - Tam nemlendirici bir maske de yapsanız, iyi bir serumla bakımınızı tamamlamanız önemli. Güzellik editörümüzün tavsiyesiyle, tam da aradığım serumu buldum! Cildimin ekstra kuru olduğu günlerde tampon hareketlerle uyguluyorum.

Chanel Blue Serum - Göz bakımımı ihmal etmeye meyilli biri olsam da Chanel'in Blue Serum ile oyuna döndüm. Güzellik rutinimin son halkasında kullandığım göz serumu ise gözaltı halkalarıma iyi geliyor.

SINCE 1950

BARGELLO

Çifte Kumrulara Özel
Couple in Love Setindeki

INDIRIMI KAÇIRMA

2.Sİ %50 İNDİRİMLİ

e-Bargello.com
ONLINE ALIŞVERİŞ

Duru Ten

Oldukça iddialı çizgiye sahip Givenchy hazır giyim 2019 podyumunda ciltlerin olabildiğine duru, dudakların ise ironik şekilde iddialı ve çarpıcı olduğu bir güzellik anlayışının benimsendiğini görüyoruz.

Damla Durak

Givenchy, yeni sezonda ilhamını daima erkek gibi giyinmeyi tercih eden kadınlardan alıyor. Hal böyle olunca çok daha androjen çizgilerle karşılaşmak bizi hiç şaşırtmıyor. Makyaja baktığımızda aynı yorumu duru, abartısız, nötr tenlerde yakaladıklarını anlamak hiç zor değil. Givenchy'nin sıklıkla çalıştığı ünlü makyaj sanatçısı Path McGrath, uyguladığı kırmızı rujla ise maskülen siluetlerin içindeki kadınsılığa adeta vurgu yapıyor ve feminen-maskülen ayrımını nötralize ediyor. Ten makyajında örtücülüğü düşük ürünler seçilerek, yüzün tepe noktalarının aydınlatıldığını ve renkten uzak bir tuval yaratıldığını söyleyebiliriz. Guido Palau imzası taşıyan saçlara değinecek olursak; farklı modellerdeki saçların baskın dişilikten uzak ve doğal formda bırakılması genel temayla birebir örtüşüyor.

Yüz paleti,
374 TL

Maskara,
266 TL

Ruj,
182 TL

Barbie SIGNATURE

30 senedir her sene, o yıla özel bir
Mutlu Yıllar Barbie bebeği tasarlanıyor.

**Göz kamaştıran
Barbie 2018 Mutlu Yıllar
bebeği ile tüm hayallerinizin
gerçekleştiği bir yıl dileriz.**

MATTEL

® © Mattel, Inc. 2018 Her hakkı saklıdır.

Barbie 2018 Mutlu Yıllar Bebeği

Gülümsemenin Cazibesine Güvenin

Çekici görünmek için güzel saçlar ve başarılı makyajdan daha önemli bir konu var; o da kusursuz gülümseme. Bu uğurda her geçen gün gülümsemeyi destekleyecek pek çok ürün yaratılıyor. Bunlar neler mi?

Damla Durak

Gözler kalbin aynasıdır derler; peki ya gülümseme? Emin olun, özellikle de aşk hayatınızda, gülümseme gözlerden daha önemli bir ayna. *Match.com* sitesinin yaptığı araştırmaya göre; güzel gülümsemeye sahip kişiler yeni nesil ilişki alışkanlıklarında çok daha çekici ve başarılı kabul ediliyor. Kadınların yüzde 71'i, erkeklerin ise yüzde 58'i ilk randevuda karşısındakini dişlerine göre yargılıyor. Hal böyle olunca bize düşen, gülümsememizin gücünü zirveye taşımak!

FOTOĞRAF: ROY ROCHLIN/ GETTY IMAGES TURKEY

Ağız Çalkalama Sularına Güvenebilir miyiz?

Alkol (bazı ağız çalkalama sularında bulunan) size ferahlık ve temizlik hissi verebilir ancak sıklıkla kullanmak ağız içinde ekstra kurumaya sebep olur ve nefesi olumsuz etkiler. Bu nedenle mutlaka alkolsüz bir ağız çalkalama suyu kullanmaya dikkat edin.

DİKKAT!

Diş beyazlatmayı takıntı haline getirip yanlış hamlelerde bulunmamak için nelere dikkat etmemiz gerektiğini Diş Hekimi Yavuz İpçi anlatıyor:

"Sadece beyaz olması için dişlerin kesilerek porselen yapılması son derece yanlış. Dişlerini beyaz isteyen hastalarımıza kliniğimizde yapılan ve bir saat süren işlemle, kalıcı beyazlatma sağlayarak dişlerini kesilmekten kurtarıyoruz. Çok fazla çürümüş ya da aşınmış dişlere sahip hastalarımıza da 'lamina porselen' dediğimiz çok ince bir porseleni dişte çok az bir aşındırmayla dişin üstüne yapıştırarak güzel gülüş kazandırabiliyoruz."

YEDİKTEN HEMEN SONRA...

KIRMIZI MEYVELER

Kırmızı meyveler koyu renkli pigmentlere sahip oldukları için dişlere yapışarak dişlerde donuk görünüme neden olabilir.

MAKARNA

Makarna kalıntıları dişlerinize yapışarak şekere dönüşebilir; aman dikkat!

KURU MEYVELER

Kuru meyveler selüloz içermeyen liflerle doludur ki bunlar da dişlere yerleşen tuzak şekerler anlamına geliyor.

DENENECEK 3 TREND

1 KÖMÜR

Bu doğal beyazlatıcı içerik, dişe yapışan yiyecek ve içecek kalıntılarını toplayan bir etkiye sahip. Kömür içeren diş fırçalarını deneyerek etkisini kendiniz gözlemleyebilirsiniz.

2 MAVİ IŞIK TEKNOLOJİSİ

Mavi ışık teknolojisinin diş beyazlığında etkin rol oynadığı biliniyor ve sarılığa adeta meydan okuyor. Bu nedenle bu özelliğe sahip bir diş macununu düzenli kullandığınızda farkı hissedebilirsiniz.

3 HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞIYLA ÇALKALAMA

Son dönemde trend haline gelen "oil pulling" yani ağzı doğal yağ ile çalkalamak, denenecek yöntemlerden. Ağzınızı her gün 10 dakika boyunca doğal Hindistan cevizi yağı ile çalkalayın.

Elektrikli Diş Fırçaları Ne Kadar Faydalı?

Etkili elektrikli diş fırçalarının çoğu sonic titreşimlerden faydalanıyor. Bu ürünler hareketli oldukları için manuel diş fırçalarına göre diş plağını daha iyi temizliyor. Ayrıca elektrikli diş fırçalarının çoğu iki dakikalık zamanlayıcılara sahip olduğu için, ideal diş fırçalama sürenizi ayarlamanıza da yardımcı oluyor. Kullandığınız fırçanın yumuşak kıllara sahip olduğundan emin olun ve başlığını üç ayda bir değiştirin. (Bu kural manuel fırçalar için de geçerli.)

GÜZELLİK TÜYOSU

Mavi alt tonlu rujlar (mor, pembe, kırmızı), gülümsemenizi aydınlatmak için sarılığı baskılar. Eğer dişlerinizin daha beyaz görünmesini istiyorsanız bu detaya dikkat edin ve soğuk tonlar seçin.

Cilt Kokteyli

Güzel olan her şey gibi, kusursuz cilt de emek istiyor; bunu kim inkar edebilir? Cildimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamak için ise ihtiyacımız dört katmanlı cilt kokteyli. Tarifin püf noktası, sıralamayı doğru yapmak.

Damla Durak

Ürünleri doğru sırada uygulamak, cilt tarafından çok daha etkili absorbe olmalarını sağlar.

FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK

Katman 1

Essence

Son yıllarda hayatımıza giren bu likit ürünler, cildimize temizleme işlemi sonrasında dolgunluk kazandırıyor. Formülünde nemlendirici içerikler barındıran ürününüzden makyaj pamuğunuza dökün ve tüm yüzünüzü nazikçe silin. Bunu yaparken cildi tahriş edebilecek hareketlerden kaçının.

Sensai, 1.145 TL

La Prairie, 1.590 TL

Dior, 425 TL

Chanel, 540 TL

L'Occitane, 164 TL

Katman 2

Serum

Şimdi sırada cilt bakımının en güçlü katmanı var! Serumunuzun ihtiyacınıza yönelik içerikler barındırması kilit nokta! Kuruluk, akne, ince çizgiler, lekeler; aklınıza ne gelirse! Serumunuzu yüzünüze sürdüğünüz essence kurumadan uygulayın çünkü nemli cilt ürünleri çok daha iyi absorbe eder.

Darphin, 1.349 TL

Caudalie, 239 TL

Murad, 950 TL

Estée Lauder, 780 TL

Nuxe, 250 TL

Katman 3

Krem

Serum sonrası cildinize uygulayacağınız nemlendirici krem, cildinizdeki nem dengesini sağlayarak çok daha sağlıklı görünüm sunar. Kullandığınız kremlerde özellikle hyalüronik asit gibi nem desteği veren içerikler ve vitaminler olmasına dikkat edin.

Glamglow, 295 TL

Benefit, 350 TL

Origins, 135 TL

Clarins, 342 TL

L'Occitane, 373 TL

Caudalie, 125 TL

La Mer, 944 TL

Guerlain, 592 TL

Darphin, 139 TL

Katman 4

Yağ

İşte nemlendirme işlemini zirveye taşıyan adım! Yağlar nemlendirici kremlerin cilde daha iyi nüfuz etmesini sağlar. Bunu okuyunca yağın kremden önce uygulanması gerektiği kanısına kapılabilirsiniz ancak öyle değil. Yağların bu etkiyi göstermesi için en üste, uygulanması gerekiyor. Yağlar aynı zamanda nemi cilde kilitleyen lipidler içeriyor.

1

Sephora, 59.90 TL

2

L'Occitane, 99 TL

Yaşasın Yılbaşı Geldi!

Yılın en güzel zamanına hazır mıyız? Hem sevdiklerimize alabileceğimiz, hem de kendimizi ödüllendirebileceğimiz birbirinden güzel yılbaşı kofreleri, kozmetik dünyasının bize en büyük jestlerinden!

Damla Durak

3

The Body Shop, 329.90 TL

4

Nuxe, 210 TL

Yılbaşının değişmez rengi kırmızı.

5

Boylis&Harding, 91 TL

6

Nars, 395 TL

Michael Kors, 234.90 TL

7

Estée Lauder, 450 TL

8

Ürünler kadar ambalajlarına da bayılıyoruz!

9

Benefit, 300 TL

Victoria's Secret, 179 TL

10

Acqua Di Pharma, 1.170 TL

12

Halloween, 452 TL

11

Too Faced, 435 TL

13

Herbal Essences
bio:renew

Saçlarını Canlandır

%90 DOĞAL KÖKEN**

İNGİLTERE'NİN DOĞADAN İLHAM ALAN 1 NUMARALI MARKASI*

Şimdi Türkiye'de!

FAS ARGAN YAĞIYLA ONARICI***

Yıpranmış saçları onarır***, pürüzsüz bir yumuşaklık sağlar.

BEYAZ ÇİLEK & TATLI NANEYLE AKINDIRICI

Derinlemesine temizler ve ışıl ışıl parlatır.

HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜYLE NEMLENDİRİCİ

Yoğun nem terapisiyle ipeksi yumuşaklık sağlar.

ALTIN MORİNGA YAĞIYLA YUMUŞAKLIK

Yıpranmış bölgeleri capcanlı bir hale getirir, pürüzsüzlük sağlar.

ÇARKIFELEK ÇİÇEĞİ & PİRİNÇ SÜTÜYLE BESLEYİCİ

Derinlemesine besler, yıpranmalara karşı korur.

* Satış verilerine göre P&G hesaplaması, IRI Ticari Panel Mayıs 2017-Nisan 2018 ** Saflaştırılmış su ve sınırlı işlem görmüş doğal kökenli bileşen maddeleri *** Şekillendirmeden kaynaklanan yıpranma.

P&G

14

Caudalie, 129 TL

16

Floraiku, 2.040 TL

Maison Franchis Kurkdjian, 2.650 TL

15

Parfüm setleri en özel hediye seçenekleri arasında.

17

Hermès, 702 TL

Afili

I ♥ bonus

Afili Bonus'un ayrıcalıklı dünyasına hoş geldiniz!

Türkiye'nin her yerinde
pazar kahvaltılarında
%30 indirim

Hafta sonu tiyatro ve
sinema biletlerine
%30 indirim

İstanbul, Ankara, İzmir,
Antalya havalimanlarında
otopark ve vale ödemelerinde
%50 indirim

İstanbul Atatürk ve
Ankara Esenboğa Havalimanlarında
ücretsiz lounge

/DenizBank | www.afilideniz.com | 0212 340 21 21

DenizBank

Pazar kahvaltısı kampanya indirimi 09:00 - 13:00 saatleri arasında yapılan harcamalar için geçerlidir. Haftalık indirim en fazla 50 TL, aylık indirim en fazla 200 TL'dir. Havalimanı otopark ve/veya vale indirimi kampanyasında aylık indirim en fazla 200 TL'dir. Hafta sonu indirimli tiyatro - sinema bileti kampanyasında tek seferde en fazla 40 TL, aylık en fazla 200 TL indirim kazanılmaktadır. İndirim, gişeden alınan biletler için geçerlidir. Ücretsiz lounge hizmeti Atatürk Havalimanı ve Esenboğa Havalimanı dış hatlarında geçerlidir. Ücretsiz lounge hizmeti, pazar kahvaltısı, havalimanı otopark - vale ve tiyatro - sinema bileti kampanyası indirimlerinden faydalanabilmek için Afili Bonus kartın bir önceki ay en az bir defa kullanılmış olması ve en son kesilen ekstre tutarının 3.000 TL veya üzeri olması gerekmektedir. Detaylı bilgi için www.afilideniz.com'u ziyaret edebilirsiniz.

Renk Eşitlemenin 4 Yolu

Cildinizdeki lekeler canınızı sıkmasın çünkü farklı renklerdeki kapatıcılar hepsine çözüm sunuyor.

Kızarıklığı Yatıştırır

Rahatsız edici kırmızılıklarla ya da öfkeli bir akneyle karşılaştığınızda yeşil, sizin en sakinleştirici arkadaşınız olacak. Sebebi renk skalasında yeşil ve kırmızı renklerin birbirinin zıttı olması; bu iki renk birbirini en iyi şekilde nötralize ediyor.

Lekeleri Gizler

Koyu lekeler, sivilce izleri, melazma gibi pigmentasyon eşitsizliklerine neden olan durumlarda sarı renkte ince bir kapatıcı uygulamanız sorununuzu büyük ölçüde giderecektir. Tabii tüm yüzünüz lekelerle kaplıysa o zaman en iyisi sarı baz kullanmak olacak. Sarı rengin bir bonusu da ciltte oluşan kılcal damarları da kapatıyor olması.

Koyu Halkaları Azaltır

Kırmızı corrector ürünler, gözaltındaki mavimsi koyu halkaları bastırır ve görünümlerini azaltır. Eğer cilt tonunuz açık ya da ortaysa, turuncu renkte bir ürün tercih edin. Eğer esmer tenliyseniz, kırmızı renkte bir ürün sizin için en ideal olanı.

Aydınlık Kazandırır

Akşamdan kalma ya da yorgun musunuz? Tek yapmanız gereken cildinize mavi ya da mor alt tonlu makyaj bazı uygulamak! Bu renkler cildinizdeki mat ve solgun görünümü anında gölgeleyecek ve size canlılık kazandıracak.

FOTOĞRAF: JARREN VINK

BABY FACE
BEAUTY

HERKES "BABY FACE" İSTER!

Lutronic Baby Face Beauty™ thulium lazer ile gözenekler temizlenerek sıkılaşır, cildteki lekeler solmaya başlar. Lazer ciltte ortalama otuz bin mikro kanal açar ve sonrasında cilt için özel seçilen, cildin ihtiyacına yönelik ürünler hazırlanarak cildin alt katmanlarına gönderilir.

Cilt içeriden dışarıya iyileşme sürecine girer, ve ciltte ışıl ışıl parlaklık hemen görülür. Unutmayın sadece sağlıklı cilt parlar!

Size en yakın noktamız için;
www.babyfacelazer.com

İstanbul | Ankara | İzmir | Adana | Antalya | Bursa | Eskişehir | Muğla | Samsun | Isparta | Kayseri | Konya | Mersin | Hatay | Elazığ

LUTRONIC

/babyfacebeauty.com.tr

STS

Kullan-At!

Gözaltı pedlerinden tutun da sivilce kurutucu bantlara, kağıt ve hatta hidrojel maskelere kadar tek kullanımlık ama konsantre hizmet sunan ürünlere bayılıyoruz! Sevmemek ne mümkün; temiz, pratik ve etkili... Üzerimize düşen onları yüzümüze yapıştırmak ve sonra çıkarıp atmak.

Damla Durak

FOTOĞRAF: LEO ACKER

Konsantre bu ürünler cilde çok hızlı şekilde nüfuz ederek etkisini gösteriyor.

Neutrogena, maske, 16.90 TL

Sephora, sivilce kurutucu bant, 14 TL

Simple, maske, 26.50 TL

Glamglow, maske, 52 TL

Shiseido, göz altı pedi, 510 TL

KinGirls, maske, 25.90 TL

Origins, maske, 39 TL

Dirty Works, göz altı pedi, 25.90 TL

Too Cool For School, maske, 125 TL

güzellik dünyası

Damla Durak

Medikal Estetik

Allergan Türkiye'nin faaliyetlerini dinlemek üzere katıldığımız basın toplantısında, medikal estetik trendlerini uzmanlardan öğrendik. Dünyada ve Türkiye'deki güzellik trendlerine ve medikal estetikte duygu odaklı yaklaşımın önemine değinen Medikal Estetik Hekimi Dr. Mustafa Karataş şöyle diyor: "Medikal estetik konusunda yapılan son araştırmalar gösteriyor ki kadınlarda duygusal kodlar ön plana çıkıyor. Dünyaca ünlü estetik cerrahı Dr. Mauricio de Maio'un hayata geçirdiği yeni bir yaklaşım olan MD Codes, genel olarak yüzün ifadesiyle ilgileniyor. Yüzü; yanak, çene ve dudaklar gibi sekiz ana bölgeye ayırıyor. Belirli enjeksiyon noktalarına küçük bir dokunuşla, yüz mimarisinin oluşturulmasını sağlıyor."

Kıpkırmızı!

I Heart Revolution markası koleksiyonlarında yer alan birbirinden iddialı ürünler ile yeni yıla hazır! Yılbaşı denince akla tabii ki hemen kırmızı renk ve iddialı dudaklar geliyor.

Anında Müdahale

Murad Rapid Relief Spot Treatment-Lokal Sivilce Kurutucu Jel, güçlü formülü ile cildi en kısa sürede pürüzsüzleştiriyor.

Misel Güç

Neutrogena® Hydro Boost® Micellar Water hiyalüronik asit ile cildin nemini artırırken makyajı ve suya dayanıklı maskarayı ovalamaya gerek kalmadan çıkarır; cildi kir ve yağdan arındırır ve cildin nem dengesini korur.

Anlamlı Proje

Yerli dermokozmetik markası Cosmed, yılbaşı alışverişinizi yaparken çocukların eğitimine destek olmanızı sağlıyor. Yeniden tasarladığı ürünlerden elde edilen gelirin bir kısmını TEGV'e bağışlayan Cosmed ile çevrenizi sevindirirken çocukların eğitim hayatına katkıda bulunabilirsiniz.

Keratin Desteği

Keratin teknolojisi ile hazırlanan Urban Care şampuan ve saç bakım kremleri, paraben ve silikonsuz formülü ile doğal saç bakımını tercih edenler için mükemmel alternatifler sunuyor.

Hoş Geldin Belle!

Estée Lauder Belle, Amerika ve İngiltere'den sonra ilk defa Türkiye'de lanse ediliyor! Geleneklerden uzak duran, kural tanımayan modern şehirli kadının enerjisiyle Belle, hayatın her anında eğlenceyi öne çıkarıyor. Belle kadınının yansıttığı harika ışıltıyı artırıyor.

Mis Kokan Saçlar

Elidor'un kokuları çok sevilen şampuan ve saç kremi serileri Güçlü&Parlak ve Esmer Parlaklık'tan esinlenilerek tasarlanan saç parfümü ile saçlarınız artık tüm gün güzel kokuların etkisi altında.

Maksimalist Koleksiyon

Chanel'in bu kışa özel olarak yarattığı Maximalisme de Chanel serisi özellikle parlak yansımaları ve aydınlık renkleri ile dikkat çekiyor. Oje ve rujlarda ise başrol yine kırmızıda.

Elma Serisi

Yves Rocher'nin Kırmızı Elma serisindeki duş jeli, içeriğindeki bitkisel temizleyici ajanlarla cilde zarar vermeden derinlemesine arınma sağlıyor. En önemlisi formülünde zararlı içerikler yer almıyor.

Işıl Işıl

Kiko Milano, yılbaşına özel olarak hazırladığı Sparkling Holiday Koleksiyonu ile ışıltılı makyajlara ilham kaynağı oluyor. Metal bitişleri öne çıkaran koleksiyon, sadeliğin verdiği çekiciliği yakalamak isteyenlere hitap ediyor.

Yeni Ürün

Dieci"10, yeni ürün serisinde yer alan kuru şampuan, son dakika çıkan davet/toplantı öncesinde, yoğun dönemlerde ve spor sonrasında duşa vakit ayıramadığınız zamanlarda kurtarıcınız olacak!

Sephora'da Bir İlk

Atelier Rebul'un birbirinden güzel koleksiyonları, Sephora'nın seçili mağazalarında yerini aldı! Atelier Rebul, Sephora mağazalarında satılan ilk Türk markası olma özelliğini taşıyor.

Sınırlı Sayıda

H&M Beauty yeni yıl makyajında pırıltılı ve ışıltılı görünüm için kırmızı meyve tonlarını öneriyor. Special FX Glow paleti, altı farklı renkte highlighter'ı bir arada sunuyor ve pırıltıyı üst seviyeye taşımayı hedefliyor.

Işıltınızı Yansıtın

Flormar'ın yeni koleksiyonu '3Lite it Up' koleksiyonu, aydınlatıcıdan makyaj bazına, kapatıcıdan jel farlara, kaş bazından rujlara, ojelerden vücut spreylerine kadar geniş bir ürün yelpazesine sahip.

Anında Hacim

Marc Anthony Anında Hacim Veren Yapılandırıcı Sprey'i, saçlara anında dolgunlaştırmak veya verilen şekli sabitlemek amaçlı kullanabilirsiniz. Hafif yapıya sahip ürün, paraben, ftalat, sülfat, SLS içermiyor.

Çiçeksi Notalar

Parfums De Marly'nin çarpıcı ve feminen parfümü Delina bu kış favoriniz olacak. Parfümör Quentin Bisch'in imzasını taşıyan, Beymen'lerde ve *beymen.com* adresinde satışa sunulan Delina'nın üst notalarında bergamut ve liçi yer alıyor.

Romantik Tonlar

Couleurs by QNET, iddialı allıkları ile yılbaşı gecesinde de sizi renklendirecek! Yeni yıl makyajında romantik pembe tonları tercih ederken; Couleurs pudra ile cilt makyajınızı sabitleyebilirsiniz.

Göz Çevresine Destek

Cilt, saç ve vücut bakım ürünleriyle öne çıkan Misbahçe, ilk kez göz çevresi için geliştirdiği formülüyle günlük bakımın doğal mucizelerine bir yenisini daha ekliyor.

2019 Kırmızısı

Oriflame'in Giordani Gold koleksiyonundaki kırmızı ruju ile göz kamaştırın! Pürüzsüz mat dokusu ile yoğun kapatıcı bu ürün, argan yağı içeriğiyle nemlendirirken SPF 12 güneş koruması sağlıyor.

Temiz İçerikler

Unilever'in Türkiye pazarındaki ilk yüz bakım markası olan Simple, paraben alkol, yapay parfüm ve renklendirici içermeyen ürünleri ile güvenli cilt bakımı sunuyor.

İddialı Ürünler

Shiseido, yeni makyaj ürünlerini dört farklı gruba ayırdı; Gels, Inks, Powders ve Dews. Makyajın duyusal dokularına odaklanarak etkileyici görünümler yaratan Shiseido, bütünsel bir yaklaşımın önemini vurguluyor.

Kendi İmzası

Makyaj markasını yaratan Merve Boluğur'un ruj koleksiyonu Watsons mağazalarında satışa sunuluyor. İlk rujunu 15 yaşında aldığını belirten Boluğur: "Kırmızı ruja olan tutkum o yıllarda başladı. Ruju sürdüğüm anda kendimi çok havalı ve güçlü hissettim. Gençlerin güçlerini fark ederek kendilerini yeniden keşfetmeleri benim için çok önemliydi. Bu yüzden koleksiyonumun sloganını 'Gücünü Yaşa' olarak belirledim. Koleksiyonda yer alan rujlarda herkese uygun bir renk seçeneği var" diyor.

PANTENE YILDIZI PARLAYANLAR

Dönüşümlerini Anlattı

AFRA SARAÇOĞLU

“ Sette sürekli işleme maruz kalan saçlarımı günlük yaşantımda elimden geldiğince kendi haline bırakmaya çalışıyorum. Yıpranan saçlarımı toparlamama yardımcı olan, en doğal halinde bile güçlü ve sağlıklı görünmesini sağlayan sırrım ise Pantene Onarıcı ve Koruyucu Şampuan sonrası Onarıcı ve Koruyucu Saç Kremi. Ayrıca saçımın yumuşaklığını korumak için de haftada bir kez 1 Dakikada Mucize Yoğun Bakım Ampülü’nü kullanıyorum. Bu üçlü ile kısa zamanda Pantene Saçı Dönüşümü’nü tamamlayacağıma ve 45. Pantene Altın Kelebek Ödül Töreni’ne hazır olacağıma eminim. ”

MERVE ÇAĞIRAN

“ Kısa saçlara sahip olmak benim için bir avantaj olsa da işlemlerle yıpranan saçlarımı şekillendirmek hem çok vaktimi alıyor hem de oldukça zor. Ne mutlu bana ki artık hayatımda Pantene Onarıcı ve Koruyucu Şampuan, saçlarımı ağırlaştırmadan bakım yapan Köpük Krem ve Argan Yağlı Elixir var. Çok kısa zamanda etkilerini gördüğüm bu ürünler ile Pantene Saçı Dönüşümü’nü tamamlayarak, 45. Pantene Altın Kelebek Ödül Töreni’nde güçlü saçlarımla sahneye çıkacağım. ”

ASLI BEKİROĞLU

“ Çocukluğumdan bu yana benim için bakımı oldukça zor olan kıvırcık saçlarımı artık Pantene Onarıcı ve Koruyucu Şampuan’a, 3 Dakikada Mucize Krem’e ve 7/24 Belirgin Bukleler Saç Bakım Kremi’ne emanet ediyorum. Pantene Saçı Dönüşümü ile kabarmayan, ışıl ışıl ve sağlıklı görünen saçlarımı çok seviyorum. Pantene Yıldızı Parlayanlardan biri seçildiğim ve 45. Pantene Altın Kelebek Ödül Töreni’nde ödül alacağım için çok mutluyum. ”

#PanteneSaçıDönüşümü

PANTENE
ALTIN KELEBEK ÖDÜLLERİ

Kazanan Gözler

Gösterişin serbest olduğu özel bir gecede tüm iddiayı gözlere toplayarak fark yaratmayı kim istemez ki! Ne giyeceğinizi, saçınızı nasıl yapacağınızı sonra düşünürsünüz; oyunun kazananı gözler!

Derleyen **Damla Durak**
Fotoğraf **Daniel Matallana**
Moda Editörü **Yashua Simmons**

Kırmızı İddia

Bu makyajı yapmak için sabırsızlanıyorsanız yılbaşı gecesi ne güne duruyor? Bize Louboutin ayakkabıları anımsatan iddiadaki kırmızı eyeliner'ı tüm göz kapağınıza, kuyrukta bonkör davranacak şekilde uygulayın. Alt kirpik dibinize ise siyah göz kalemi uygulayarak ifadeyi derinleştirin.

Elbise, Off-White c/o Virgil Abloh
Yüzük, Cartier

Elbise, Alexander Wang
Bralet, Eres

Altın İhtişamı

Öncelikle iddialı gözlerde tenin de tamamen kusursuz görünmesi gerekiyor; mutlaka bir baz kullanın. Altın paralardan ilham alınan göz makyajını uygulamak için göz kapaklarınıza sabitleyici etki yaratacak bir gloss uygulayın. Ardından istediğiniz etkiyi yaratana kadar altın yapraklardan yapıştırın. (Altın renkli yaprakları Kryolan'da bulabilirsiniz.)

Klasik Güç

Dikkat çeken ama abartıya kaçmayan bir makyaj tercih ediyorsanız en iyi seçenek bakır rengi dumanlı gözler. Bu makyaj hem size dramatik bir ifade katacak hem de bakır renk gözlerinizi olduğundan çok daha açık renk ve parlak gösterecek.

Üst, 3.1 Philip Lim
Clutch, Emm Kuo
Küpeler, Alessandra Rich

Minimal Işıltı

Eğer dudaklarınıza kırmızı gibi iddialı bir renk uygulamak istiyorsanız, hem göz kapağınıza hem de dudak üstünüze gold ışıltı katarak kusursuz uyumu yakalayabilirsiniz. Göz kapaklarınızın tamamına altın rengi ışıltılı bir far uyguladıktan sonra alt kirpik dibine siyah göz kalemi uygulayın ve hafifçe dağıtın.

Saç: Dj Quintero/Statement Artists
Makyaj: Christian Mcculloh/Streeters (Dior ürünleriyle)
Model: Carola Remer/Marilyn
Lokasyon: Plazzo Las Vegas

Üst, Tom Ford
Kolye, Cartier

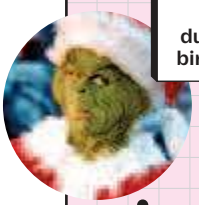
Güzellik
göreceli değildir
Biz, güzelliği göreceli olarak değil her ürüne yansıtılması gereken bir standart olarak görüyoruz. Yenilikçi tasarımlarımızla her evi güzelleştiriyoruz.
istikbal
Her ev güzeldir
istikbal.com.tr | /istikbal

cosmo erkek

ROMANTİK

ELF

Muhtemelen siz de dahil olmak üzere çevresindeki herkesi güldürmeyi seviyor. Ancak duygularını açması biraz zaman alabilir.



A CHARLIE BROWN CHRISTMAS

HOW THE GRINCH STOLE CHRISTMAS (GRINÇ)

THE SANTA CLAUSE NOEL BABA

KOMEDİ

Yılbaşı Gecesi Filmi

Psikolog Ramel Ruthledge, bu gece için seçtiği filmin karakteri hakkında ipuçları verdiğini söylüyor.

LOVE ACTUALLY (AŞK HER YERDE)

A CHRISTMAS PRINCE (NOEL PRENSİ)

Karşınızda aşka aşık biri var. Mutlu sonu hak eden bu romantik ruha şans vermenizi tavsiye ediyoruz.

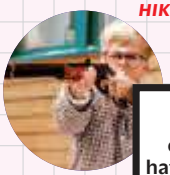
IT'S A WONDERFUL LIFE (ŞAHANE HAYAT)

DRAMA

DIE HARD (ZOR ÖLÜM)

SCROOGE

A CHRISTMAS STORY (BIR YILBAŞI HIKAYESI)



Bu filmler ona çocukluk yıllarını hatırlatabilir. Yetişkin gibi davranması gereken zamanlarda beklentilerinizi karşılıyorsa sorun yok.

HOME ALONE (EVDE TEK BAŞINA)

BAD SANTA (YENI YIL SOYGUNU)

THE NIGHTMARE BEFORE CHRISTMAS (NOEL GECESI KABUSU)

Uçlarda olmaktan hoşlansa da kalbinin iyilikle dolup taştığını size göstermek istiyordur. Film esnasında sarılmayı unutun. Asıl eğlence sonrasında başlayacak.

KRAMPUS (YILBAŞI KABUSU)

GERİLİM

FOTOĞRAF: PAUL SUESSE

İçten İçe Sahip Olmak İstediği 5 Hediye

Beş farklı karaktere uygun beş ayrı hediye önerisiyle karşınızdayız.

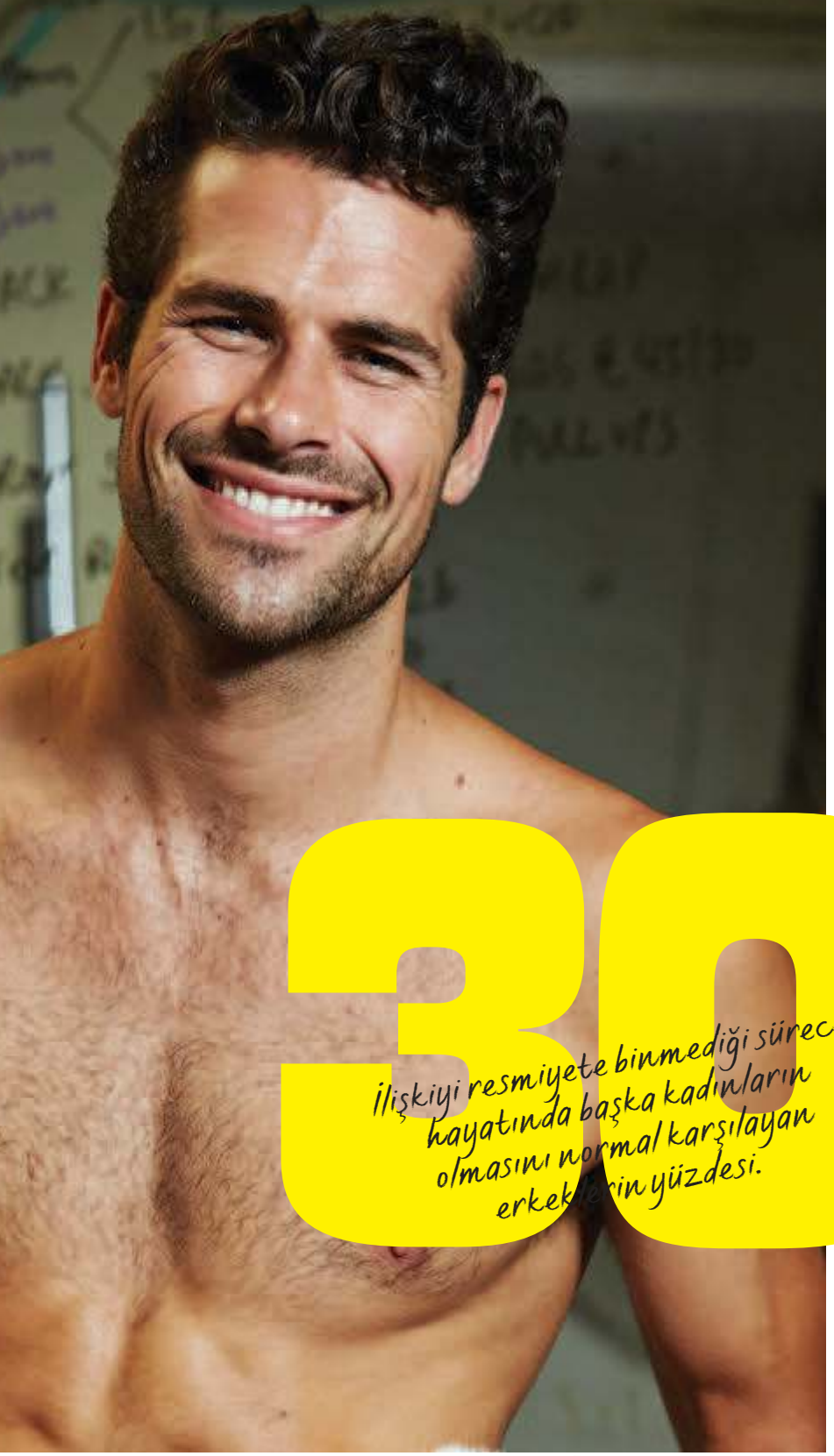
EL BECERİSİ YÜKSEK OLANLARA

Kendi işini halletmeyi seven erkekler için alet çantası gibi hediyeler alabilirsiniz.

'ONU KATEGORİZE EDEMİYORUM' DEDİĞİNİZ YAKIŞIKLI

Kış güneşine karşı takacağı gözlüklerle her zamankinden daha seksi imaja kavuşmasını sağlayabilirsiniz.

Gözlük, L.G.R Tobruk



30

İlişkiyi resmiyete binmediği sürece hayatında başka kadınların olmasını normal karşılayan erkeklerin yüzdesi.

AŞK DOKTORU
MATTHEW HUSSEY

Yatak Odasındaki Beklentileri

1

İpucu
Karşınızdaki erkeğin her konuda harikalar yaratmasını beklemek gerçekçi bir yaklaşım değil. Bazı konularda sizin tarafınızdan yönlendirilmek istiyor olabilir.

2

Daha Az Baskı
Yaşadığınız her cinsel deneyim, bir öncekinden iyi olacak diye düşünmeyin. Bu iki taraf üzerinde de baskı yaratabilir. Bazen anın tadını çıkarmanız onun için yeterli olacaktır.

3

Biraz Yüreklendirme
Erkekler kendileri hakkında iyi yorumlar duymayı sever. Konu yataktaki başarı olunca bu durumu ikiyle çarpın. Yatak odası dışında da ona kendini seksi hissettirin.

4

Özgüvenli Olmanız
Kaygılarınızı bir kenara bırakın. Fiziksel görünümünüzle ilgili kafanıza taktığınız ayrıntıların muhtemelen farkında bile değil. Kendinizle barışın ki mutlu birlikteliğiniz olsun.

Kulaklık, Backbeat Fit 3100

SPORCULAR İÇİN
Su geçirmez özelliğe sahip bu kulaklıkların şarjı beş saate kadar dayanıyor. Uzun süren egzersiz seanslarında sizi hep yanında hissetmesine yardımcı olabilirsiniz.

KIŞ AYLARINDA
Yaklaşan soğuk kış aylarında bu kullanışlı Fjällräven montla stil sahibi görünmesine yardımcı olabilirsiniz.

SEYAHAT TUTKUNLARINA
Maison Kitsuné ve Eastpak'in yaratıcı güçlerini birleştirerek oluşturduğu bu çanta, birlikte yapacağınız hafta sonu kaçamaklarında kullanmak için ideal.

Olcay Kutluca

İllüzyonist ve Mentalist Olcay Kutluca, etkileyici gösterileriyle kısa zamanda adından sıkça söz ettirdi. Yakında BKM Mutfak'ta her hafta sahne almaya başlayacak bu gizemli sanatçı bize mesleği hakkında birkaç küçük sırrını anlattı.

Hobiden Kariyere

"Küçükken okula gelen sihirbazdan etkilenerek ilgi duymaya başladığım illüzyon şovları benim için bir hobiyken, üniversite yıllarımda zaman zaman arkadaşlarıma yaptığım küçük gösterilerle farklı bir yön kazandı. İnsanların yüzündeki şaşkınlığın bana verdiği haz bu alanda kendimi geliştirmeme ön ayak oldu. Zamanla organizasyonlarda sahne almaya başladım."

Gösteri Modu

"Gösteri başladığı anda kendimi dışarıya kapatıyorum. Ortamın durumunu sahnedeki mentalist belirler, biz sahnede espri yaparsak seyirci daha rahat olur, ses olur. Biz daha ciddi davranırsak seyirci daha fazla odaklanır ve sessizce takip eder."

İllüzyonist/Mentalist

"İllüzyon belirli malzeme ve el becerisi ile yapılan el kandırma sanatıdır ancak mentalizm teknikler ile yapılan yıllar süren çalışmanın ürünüdür. Örneklemek gerekirse illüzyonist şapkadan tavşan çıkarır, mentalist şapkadan çıkan tavşanın düşüncesini okur."

Türkiye'de Mentalist Olmak

"Bir doktor, polis ya da avukat ile sık sık karşılaşılabilirsiniz ama bir mentalist ile karşılaşma şansınız çok düşüktür. Çünkü bunu Türkiye'de profesyonel olarak yapan üç kişiyiz. Mesleğimi öğrendiklerinde verdikleri ilk tepki 'Şimdi beni kaybedebilir misin' oluyor. İşimiz sahnede olduğu için arkasında önceden hazırlanmış bir hile olduğu düşünülüyor. Ve maalesef Türkiye'de bu alana ilgi hızla yok oluyor."

Kısa, Kısa

İlk illüzyon gösterisi...
▶ "Küçükken oynadığım bir tiyatro oyununda sihirbaz rolündeydim." **Seyircilerini en çok etkileyen...**
▶ "Düşüncelerini okumam." **İllüzyona dair Cosmo'ya verdiği küçük sır...**
▶ "Eğer illüzyonist, gösteride sağ elini ön planda tutuyorsa mutlaka sol eli ile gösteriyi tamamlıyordur yani dikkat her zaman illüzyonistin kontrolünde. Ve unutmayın ki, ne kadar yakından bakarsanız, o kadar az görürsünüz." **Uğur getirdiğine inanıyor...**
▶ "Yüzüklerim benim için çok değerli." **Onu burada izleyebilirsiniz...**
▶ BKM Mutfak ile anlaşmalarımızı tamamladık. Her çarşamba sahnede olacağım. Onun dışında Anadolu'nun birçok şehrinde turnelerimiz devam ediyor. **Gelecek planları arasında...**
▶ "Oyunculukla ilgileniyorum. Gerekli eğitimleri almaya başladım. Tabii mentalizm ikinci planda kalmayacak."

Doğum yeri ve tarihi: Amasya, 24 Kasım 1991
Burcu: Yay
Eğitimi: Amasya Üniversitesi, Turizm ve Otel İşletmeciliği bölümü mezunu.

@olcaykutluca

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: KORAY IŞIK

hep sanat her renk sanat

İş sanat

emre altuğ

unutulmayanlar

sinema senfoni orkestrası

şef: zdravko lazarov

7 aralık cuma 20.30

biletix ticketmaster Türkiye | Bilet için: biletix.com | 0850 755 55 55 | Biletix satış noktaları
Bilgi için: issanat.com.tr | (0212) 316 10 83

/issanat

Ben Hardy

Son dönemde beyaz perdede karşımıza çıkan en heyecan verici işlerden biri şüphesiz *Bohemian Rhapsody* idi. Hem konusu hem oyunculuklarıyla fırtınalar estiren filmden aklımızda kalan isimlerin başında Queen grubunun davulcusu rolündeki Ben Hardy vardı.

Doğum Yeri ve Tarihi: İngiltere, 2 Ocak 1991.
Boyu: 1.78 metre
Onu Nereden Tanıyoruz: *X-Men Apocalypse* ve *Bohemian Rhapsody* filmlerinden.

Queen grubunun bateristi Roger Taylor ile.

Michael Fassbender sektördeki idollerinden.

Köpeği Frankie ile.

Tiyatroyla Başlayan Oyunculuk Serüveni

"18 yaşındayken tiyatro eğitimi almak üzere Londra'ya geldim. Üç yıl süren bu eğitim sürecinde *The Physicists* ve *The Judas Kiss* gibi oyunlarda yer aldım. Tiyatro izlemekten de, içinde yer almaktan da büyük keyif aldığım bir dal. Ancak kişisel anlamda yaratıcılığınızı besleseniz de maddi anlamda kazanç sağlamak istiyorsanız dizi veya film gibi yollara yönelmek durumunda kalıyorsunuz. Ben de bu nedenle *East Enders* adlı pembe dizide yer aldım. Dizi İngiltere'de o kadar popüler ki birkaç bölüm gösterildikten sonra tanınır hale geldim. Şimdi hedefim bir sinefil olarak daha fazla filmde yer almak."

Bohemian Rhapsody Üzerine

"Rock'n roll en sevdiğim müzik türlerinden biri. Bu anlamda tarihe adını yazdırmış birini canlandırma fikri en başta elbette beni çok heyecanlandırdı. Senaryoyu okuduğumda hikayenin çok daha geniş işlendiğini fark ettim. Aile, kimlik sorunları, ünlü ve başarılı olmanın zor tarafları... Seyirci çoğu zaman başarıyı dışarıdan gözlemliyor. Hikayede böylesi üstün bir başarı öyküsüne imza atarken arka planda yaşananları yansıtmak hem seyirci hem oyuncu için heyecan verici bir deneyim oluyor. Teknik anlamda çok iyi şarkı söyleyen sanatçılar var. Ancak Freddie Mercury öyle tutkulu biri ki seyirciyi büyülüyor ve performansı sürecinde onları benzersiz bir yolculuğa çıkarıyor."

ONUN HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

- Egzersiz esnasında sürekli bağıran tiplerden hiç hazzetmiyor.
- Egzersiz özelinde Magic Mike ve Justin Theroux örnek aldığı isimlerin başında geliyor.
- Profesyonel rugby oyuncusu olma planları yaşadığı sakatlık sonucu rafa kalkmış ve bir arkadaşının tavsiyesiyle 15 yaşında oyunculuk kursuna katılmış.
- Şarkı sözü yazıyor ve gitar çalıyor.
- Şu sıralar Michael Bay ile rol aldığı *6 Underground* adlı filmin çekimleriyle meşgul.

FOTOĞRAF: JEFF SPICER /GETTYIMAGES, HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ

Bohemian Rhapsody filminin hazırlıkları sırasında çekilen bir kare.

ENFLASYONLA MÜCADELEDE KONFOR FARKI!

TÜM ÜRÜNLERDE NAKİTTE

NET %30 İNDİRİM + %20

ENFLASYONLA TÜPYEKÛN MÜCADELE

#TürkiyeKazanacak

FLEMENS YEMEK ODASI

KONFOR

Yaşam Konfor'u...

Kampanya ürünleri stoklarla sınırlı olup bu kampanya 01.11.2018-31.12.2018 tarihleri arasında geçerlidir. Konfor Mobilya ürünlerle ilgili her türlü değişiklik yapma ve kampanya sona erdirme hakkına sahiptir. Kampanya T.C. Sanayi Bakanlığı'nın 25.05.1994 tarih ve 21940 sayılı tebliğ hükümlerine uygun olarak hazırlanmıştır. Bu ilanda karşılaşılabilecek tipografik hatalardan Konfor Mobilya sorumlu tutulamaz. Bu kampanya başka bir kampanya ve/veya indirim ile birleştirilemez. Ayrıntılı bilgi www.konfor.com.tr'de.

@konforidentity @konforID @konformobilya konformobilya konformobilya | www.konfor.com.tr

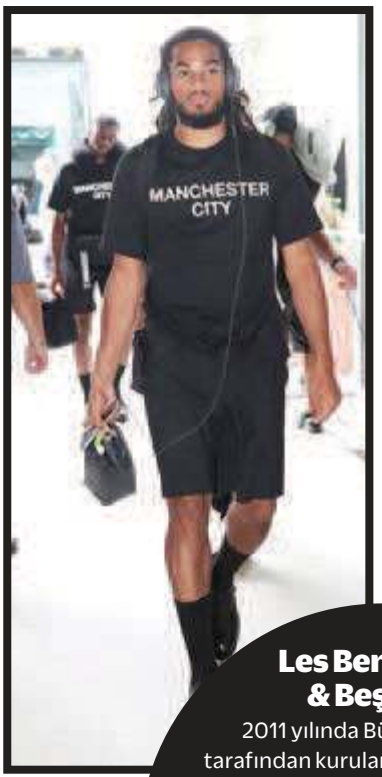
YERLİ ÜRETİM

FC Fossombrone & Dirk Bikkembergs

Bu işbirliği diğerlerine oranla biraz daha farklı. Ünlü Belçikalı modacı Dirk Bikkembergs, İtalyan futbol takımlarından FC Fossombrone'yi direkt satın almıştı! 'Dünyanın en stil sahibi takımı' olma mottosu ile yola çıkan Bikkembergs ve Fossombrone birlikteliği birkaç yıl sonra, Belçikalı modacının vergi kaçırmak için böyle bir hamle yaptığı iddiaları arasında sona erdi. Geriye de futbol dünyasının en enteresan forma tasarımlarından biri kaldı.

Thom Browne & Barcelona

Gri takım elbiseleri erkekler arasında arzu nesnesi halinde! Onun takım elbiselerini giymek bizim gibi sıradan faniler için sadece hayal. Randevu ile çalışan ve sadece kendi istediği kişilere takım elbise hazırlayan Thom Browne, tabii ki dünyanın en popüler futbol takımı Barcelona'nın sponsoru. Futbolcuların saha dışında giyeceği takım elbiseleri o hazırlıyor. 20 takım elbiseye karşılık aldığı ücret ise 100 bin Sterlin!



Dsquared2 & Manchester City

Futbolcuların en sevdiği markaların başında Dsquared2 geliyor. Her futbolcunun dolabında mutlaka 7-8 parça bulunur. İtalya menşeili Dsquared2 İngilizlerin bir başka ünlü takımı Manchester City'nin sponsoru. Hem takımın maç öncesi ve sonrası kıyafetlerini tasarlıyor hem de İspanyol Teknik Direktörleri Josep Guardiola'yı giydiriyorlar. Ancak her tasarımının beğenildiğini söylemek güç. Mesela geçen yaz Amerika kampında futbolculara giydirdikleri kombin alay konusu olmuştu.

Les Benjamins & Beşiktaş

2011 yılında Bünyamin Aydın tarafından kurulan ve yerli bir marka olan Les Benjamins, dünyadaki örneklerine benzer şekilde bir futbol kulübüyle çalışmayı tercih etti ve bir süredir Beşiktaş için tasarlanan ürünler, Beşiktaş'ın kulüp mağazalarında satılıyor. Fiyatları ortalamanın üzerinde olsa da Beşiktaşlı taraftarlar Les Benjamins tasarımlarını çok sevdi.

Moda ve Futbol

Dünyanın en ünlü markaları, dünyanın en popüler sporuna hiçbir zaman kayıtsız kalmadı. Son dönemlerde ise kulüplerin ve markaların işbirlikleri oldukça dikkat çekmeye başladı. Yazarımız Serkan Akkoyun, yakın dönemin ses getiren moda-futbol birlikteliklerini kaleme aldı.

Serkan Akkoyun

Doğal Olan Güzeldir

İpek kirpik, protez tırnak, dolgu dudak... Güzelleşmek uğruna denemeyeceğimiz uygulama yok! Bu uygulamaların hiçbirine karşı değiliz ancak bir konuda erkeklerle hemfikiriz: Abartıya kaçmamak. Onlara güzel görünmek uğruna verdiğimiz mücadeleler bazen ters etki yaratabiliyor. O nedenle siz siz olun, doğallıktan uzak, yapay görünümden mümkün olduğunca kaçının. Yaptırdığınız uygulamaların doğala en yakın olduğundan emin olun.

Erkeklere Özel

Güzel bir gülümseme ve beyaz dişler en az bizler kadar erkekler için de önemli. Bu konudaki etkili çözümlerden biri ise R.O.C.S. Sensation Whitening diş macunu. Siyah ambalajı ile fark yaratan ürünün Türkiye'deki tanıtım çalışmalarında ise sevilen futbolcu, radyo programcısı, DJ ve oyuncu Pascal Nouma yer alıyor.

Parfüm Alternatifleri

Koton Beauty, yeni yılı erkeklere sunduğu farklı koku alternatifiyle karşılıyor. Light Green, Line Blue ve Sign Red olmak üzere üç parfüm sunan koleksiyondan sevgilinizin zevkine ve tarzına en yakın olanı seçebilirsiniz.

SOKAKTAKİ 100 ERKEĞE SORDUK

SEKSİ Mİ? %23 | İTİCİ Mİ? %77

KAT GRAHAM'IN KÜT SAÇLARI SEKSİ Mİ YOKSA İTİCİ Mİ?

Saçlar Gitmesin!

Erkek arkadaşınızın saçları dökülmeye başladıysa ve bu durum moralini bozuyorsa onun yardımına yetişecek ilk kişi tabii ki sizsiniz! Zayıf, ince telli ve dökülmeye meyilli saç tipleri için formüle edilen, Babe Anti Hair Loss losyon, saç dökülmesini önlemeye yardımcı oluyor.

Yağmurluk, Juun.J/Beymen, 7.750 TL
Tişört, Nike, 104 TL
Pantolon, Hatice Gökçe, Fiyat istek üzerine

Yağmurluk, Juun.J/Beymen, 7.750 TL
Tişört, Nike, 104 TL

50 SORUDA

Murat Ceylan Wish

Yaptığı işlerle çıtayı ileriye taşıyan müzisyen Murat Ceylan Wish, en şeffaf haliyle sadece Cosmo'da!

Röportaj **Damla Durak**
Fotoğraf **Selçuk Danyıldız**
Moda Editörü **Simge Yücepur**

Sweatshirt, Alexander Wang/ Beymen, 4.995 TL
Mont, Seydullah Yılmaz/ Bo İstanbul, Fiyat istek üzerine
Pantolon, MHRS/ Beymen, 1.590 TL
Ayakkabı, Nike, 499 TL

Ron Howard'ın yönettiği ve 1976 Formula 1 sezonu sürücüleri James Hunt ve Niki Lauda arasındaki rekabeti anlatan *Rush (Zafere Hücum)* filmini izlemişsinizdir. Orada Chris Hemsworth'un canlandırdığı 'James Hunt'ı gözünüzün önüne getirin; sarı uzun saçları ve kırmızı tulumuyla bize sevdiğimiz ve yakından tanıdığımız birini anımsatıyor: Murat Ceylan Wish. Değişime ve yeniliğe açık tarzı, adrenalin sever ruhuyla tanıdığımız müzisyen Murat Ceylan Wish'i alıp soluğu Intercity İstanbul Park yarış pistinde alıyoruz. Yağmura rağmen, profesyonelliğini bir saniye olsun kaybetmeyen bu genç adam, bize ne kadar isabetli bir karar verdiğimizi kanıtlıyor.

1. Hemen soralım, yakında bizi ne gibi sürprizler ve projeler bekliyor?
Çok yakında yeni bir single'ım çıkıyor *You&I*; onun için çalışıyorum. Bir tane de akustik versiyonu olacak. Aynı zamanda yeni parçalarımı yazmaya devam ediyorum. Bunun yanında beni çok heyecanlandıran, başrolünü üstleneceğim bir sinema filmine hazırlanıyorum. Ters köşe olacağından şüphem yok. Bir bombam daha olacak ama onu televizyonda görün istiyorum!

2. Son şarkınız *Which Way*'in hikayesini bir kelimeyle özetler misiniz?
İdeoloji.

3. Şarkılarınızı kendiniz mi yazıp besteliyorsunuz?
Evet.

4. Türkçe şarkı yazmak mı daha zor yoksa İngilizce mi?
İkisinin de ayrı zorlukları var ama ne anlatmak istediğinizi bildikten sonra ikisi de kolay bence.

5. Size neler ilham verir?
Yaşanmışlıklar... Bazense mevsimi olmayan güzel bir güneşin yüzüme vurmasıyla gelen o garip duygular.

Ceket, Academia/Beymen, 2.195 TL
Sweatshirt, Kenzo/Beymen, 2.445 TL
Tulum, Köksal Atay/L'Appart İstanbul

Tişört, Levi's, 169.90 TL
Sweatshirt, Kenzo/Beymen, 2.445 TL
Ceket, Levi's, 439.90 TL
Tulum, Köksal Atay/L'Appart İstanbul, 1.800 TL
Ayakkabı, Levi's, 659.90 TL

6. Sinemaya da el atıyormuşsunuz, nasıl bir rol olacak?
Pek fazla spoiler vermem mümkün değil; bunu bile ilk defa size söyledim! Sadece beklenmedik güzel bir iş olacak, biraz da izleyenleri gerecek diyebilirim.

7. Bu popülarite size kendinizi nasıl hissettiriyor?
Sanırım ilgi insana bazen güzel geliyor, bazense keşke hiç olmasa daha iyi dedirtiyor. Garip...

8. Sevgiliniz var mı?
Evet, var.

9. Nasıl bir kadına aşık olur ve "işte bu" dersiniz?
İlk bakışta sizi heyecanlandıran dış görünüşteki o vücut dili benim için çok önemli ama her şey işte tam o noktadan sonra başlıyor. Bir hediye paketini açınca "içinden acaba ne çıkacak" heyecanı yaşarsınız ya, acaba aşık olacağınız kişi oradan çıkacak mı yoksa çıkmayacak mı? Bana bir şeyler katabilen, kendinden emin, hayat enerjisi ile yükseltebilen, destekleyen, yapıcı ve en önemlisi sevdiğini hiçbir oyun ile gösterme ihtiyacı hissetmeyen açık ve net bir kadın benim için aşık olunası biridir.

10. Günümüzde aşklar çok hızlı tüketiliyor, sizce neden?
Bence sebebi tamamen sosyal medya... Görsel şov o kadar arttı ki; istekler, arzular, hormonlar allak bullak oldu.

11. Dış görünüşe önem verir misiniz?
Kesinlikle!

12. Barda bir kadın yanınıza tanışmaya gelse ne tepki verirsiniz?
Yaklaşımına bağlı; daha önce bununla ilgili hatırı sayılır tecrübe edindim. Bazılarının yaklaşımı, özgüveni çok hoşuma gidiyor ama bazılarının yaklaşımı komik oluyor.

13. Peki, siz birini gözünüze kestirseniz yanına gidip tanışır mısınız?
Gerçekten o an aldığım elektriğe bağlı... Çünkü bazı insanlar sadece sizi terslemiş olmak için bile yapmacık davranabiliyorlar. Siz de kendinizi o duruma düşürmemek için iletişime geçmek istemiyorsunuz. Bildiğim bir şey var ki, eğer biriyle göz göze üç kere net şekilde gelirseniz, ikinizden birinizin gidip konuşması lazım!

14. Flörtöz bir erkek misiniz?
Sanmıyorum.

15. Kıskanç mısınız?
Zaman zaman evet tabii ki.

16. Peki, ya sevgiliniz sizi kıskanırsa ne tepki verirsiniz?
Hoşuma giden tarafları tabii ki olur ama aşırıya kaçtığı zaman bunu kendine güvensizlik ve sıkboğaz edilme olarak hissederim.

17. Bir kadında neye asla tahammül edemezsiniz?
Ukalalığa; aşırı antipatik bence.

18. Bir kadına en yakıştırdığınız kıyafet hangisi?
Günlük siyah jean'leri, siyah ince askılı üst ile giyme şeklini çok yakıştırıyorum. Onun dışında seksi bir şeyler olacaksa kesinlikle diz üstünde biten bir elbise yakışabilir.

19. Kadınlara "asla giymeyin" ya da "asla sürmeyin" diyeceğiniz kıyafet ya da makyaj malzemesi var mı?
Aşırı makyaj gerçekten beni hiç etkilemiyor, aksine sanki kadınların kendilerinde buldukları kusurları kapatmaya çalıştıklarını gösteriyor.

20. Hiç aşk acısı çektiniz mi?
Çektim tabii, çekmez miyim! Aşırı da bir üretkenlik geliyor; şaka gibi!

21. Verebileceğiniz en iyi aşk tavsiyesi nedir?
Aşk tavsiyesi veremeyebilirim ama ilişki tavsiyesi verebilirim: Etrafınızdakilere pek inanmayın, o zaman aradığınızı asla bulamayacaksınız. Belki de aramanıza gerek yoktur; onu zaten yakınınızda bulacaksınız.

22. Dünyada kalan son iki kişiden biri olsanız, diğerinin kim olmasını isterdiniz?
Kate Moss.

23. Kendinizde bir özellik değiştirme şansınız olsa bu ne olurdu?
Daha az duygusallık belki...

24. 18 yaşındaki Murat'a dönebilecek olsanız ona ne tavsiyede bulunurdunuz?
Ona hemen "zaten piyano çalıyorsun şimdi de hemen parça yazmaya, şarkı söylemeye başlamalısın" derdim!

25. Dünyaya bir hayvan olarak gelecek olsanız, ne olmak isterdiniz?
Sanırım siyah bir jaguar ya da simsiyah bir at olmak isterdim.

26. Sporla aranız nasıl?
Aşırı spor bağılısıyım. Hayatımdan sporu alırsanız beni çöpe atın daha iyi!

27. Buzdolabınızı açsak içinde neler görürüz?
Organik yumurta ve süt, Sprite (çok severim), füme et, fıstık ezmesi, Fransız peynir çeşitleri, Kars gravyeri, eski kaşar, İzmir tulumu (bayılıyorum), maden suyu, avokado, somon, salata için yeşillikler ve domates gibi sebzeler...

28. Sosyal medyayla aranız nasıl?
İyidir, sevdiğim şeyleri paylaşmayı seviyorum.

29. Instagram'dan bu zamana kadar aldığınız en ilginç mesaj neydi?
"Benimle birlikte ol." Tabii bunun çok daha kaba bir versiyonu...

30. İstanbul'da favori mekanınız neresi?
Minoa Kafe ve İstanbul Modern. Bir de bunların dışında Şükrü Saraçoğlu Stadyumu; yani Fenerbahçe'nin sahası!

31. Yazın favori tatil destinasyonunuz neresi?
Bodrum, Mikonos ve New York.

32.Yaz insanı mısınız, kış insanı mı?
Sanırım ikisinde de ayrı ayrı iyi hissediyorum kendimi. Kayak yapmak için bir yerlere gittiğimde; şömine ateşi, sıcak şarap, boğazlı kazak, is kokusu, karın o yumuşak, temiz ve pamuksu dokusu ve verdiği o arınma hissine de bayılıyorum. Yazın ise gerçekten insanların enerjisi çok yüksek, bu da size geçiyor; o yüzden sanırım yaz bir tık önde.

33. Burcunuzun özelliklerini taşıyor musunuz?
Evet, çevremdeki herkes tam bir Boğa burcu olduğumu söylüyor. Yükselenim de Aslan.

34. En sevdiğiniz yemek hangisi?
Trüflü bonfile sanırım.

35. Modayla aranız nasıl?
Takip etmeyi severim özellikle dergileri hep sevmişimdir. İyi bir Pinterest kullanıcısıyım; oradan da çok fazla alternatif bulabiliyorum.

36. Favori tasarımcınız/markanız hangisi?
John Varvatos ve Saint Laurent by Hedi Slimane.

KİMLİK KARTI

- **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul, 15 Mayıs 1991
- **Göz rengi:** Mavi-yeşil
- **Boyu:** 1.81 metre

37. "Asla giymem" dediğiniz bir şey var mı?
Tasarımı hoşuma gittiği sürece her şeye açığım.

38. Kafanızı dağıtmak istediğinizde ne yaparsınız?
Piyano çalarım ya da kesin spora giderim.

39. Arabanızda ya da telefonunuzda en çok kimleri dinliyorsunuz?
Genellikle dinlediklerim dönemsel şekilde değişiyor bu aralar en çok Spotify'da "Fall" by Melanie Kieback playlist'ini dinliyorum. Kesin göz atın derim.

Kazak, Balmain/Beymen, 3.745 TL
Tulum, Emre Erdemoğlu, Fiyat istek üzerine
Gözlük, Oakley, Fiyatı henüz belli değil

40. Fikirlerine en çok önem verdiğiniz kişi kim?
Fikirlerine en çok güvendiğim insanlar genellikle hangi konuda fikir alacağıma bağlı olarak değişiyor. Mesela duygusal durumlarda annem ve ablam, mantıklı durumlarda yakın 1-2 arkadaşım. İş hayatı, kariyer ve doğru adımlar konusunda ise Acun Ilıcalı.

41. Bir rol modeliniz ya da idolünüz var mı?
Bir idolüm yok ama duruşuna ve tarzına imrendiğim kişiler var tabii ki. Kendimi aşıp üstüne katarak ve daha fazla geliştirerek kendi idolümü oluşturmak istiyorum.

42. En beğendiğiniz kadın ve erkek oyuncular kimler?
Erkeklerden Brad Pitt, Johnny Depp, Leonardo DiCaprio, Tom Cruise, Heath Ledger, Clint Eastwood. Kadınlardan ise Angelina Jolie, Natalie Portman, Cate Blanchett, Nicole Kidman, Audrey Hepburn, Whoopi Goldberg, Demi Moore.

43.Bu zamana kadar sizi en çok etkileyen film hangisiydi?
Steven Spielberg'in *Pianist* filmini ilk izlediğim anı gerçekten unutamıyorum.

Kazak, Balmain/Beymen, 3.745 TL
Tulum, Emre Erdemoğlu, Fiyat istek üzerine
Gözlük, Oakley

Saç/Makyaj: Görkem Özdemir
Moda editörü asistanları: Azra Betül Özkan, Seda Melis Akay, Buse Erdal
Mekan için Intercity İstanbul Park'a Teşekkür Ederiz.

44. Hangi dizileri takip ediyorsunuz?
Su sıralar hiçbir diziyi izlemiyorum.

45. Hayatta sizi en çok ne korkutur?
Gerçekten bir ihtimal olsa da hiçbirimiz ölmesek...

46. Eğer fantastik bir karakter olma ihtimaliniz olsaydı, kimi seçerdiniz?
Wolverine.

47. Hollywood'dan biriyle yemek yeme şansınız olsa kimi seçerdiniz?
Angelina Jolie olurdu sanırım, gerçekten ona sormak istediğim şeyler var.

48. Bir kişi ile bir hafta boyunca yer değiştirebilecek olsanız, bu kişi kim olurdu ve neden?
Kesinlikle bir erkek olarak, bir kadın bedeni ile yer değiştirmek isterdim. Bu kadının şu an keşfedilmeye çok yakın olan ve hepimizin ileride tanıyabileceği biri olmasını isterdim. Bir kadın olarak neler hissettiğini, neler ile karşılaştığını, zorluklar karşısında kendini nasıl hissettiğini, güçsüzken nasıl güçlü durmaya çalıştığını, kimlerin onu nasıl kullanmak istediğini, hangi ve nasıl sınavlardan geçmek zorunda kaldığını, gerçek bir kadın bedeninde yaşayarak bunu tecrübe etmeyi çok isterdim.

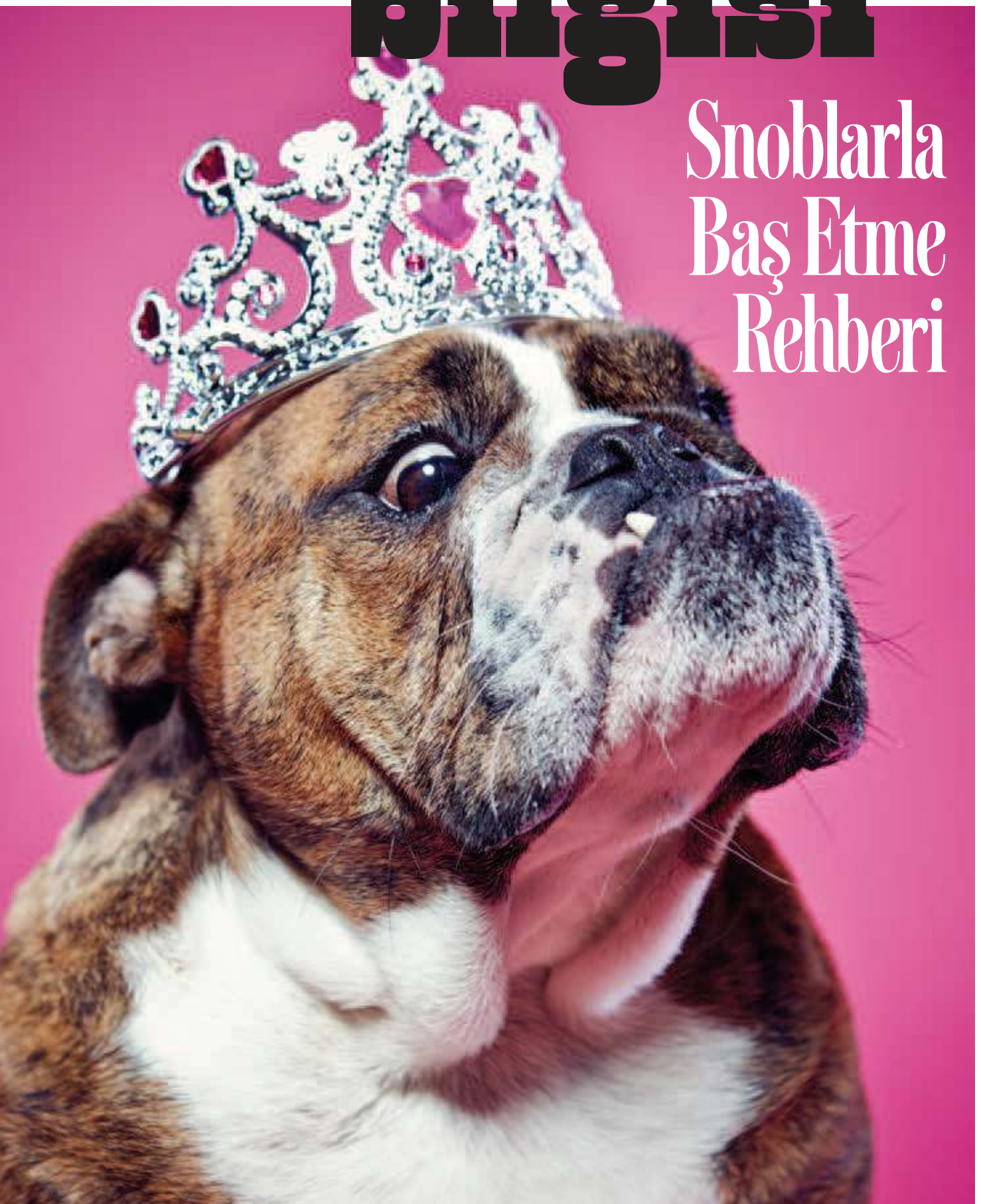
49. Bize, hakkınızda daha önce hiçbir yerde söylemediğiniz, pek kimsenin bilmediği bir şey söyler misiniz?
Aslında herkesin gördüğünden daha fazlasına sahip olduğumu düşünüyorum. Kendimi geliştirmek ve daha fazlasını bir insan bedenine yükleyebilmek için potansiyelimi hep artırmaya çalışıyorum. Ama bunu böyle söyleyince ego diyecekleri için söylememeyi tercih ediyordum. Aslında inanın bu cümleyi tüm samimiyetim ve içimden geldiği için söylüyorum.

50. Son olarak; sizi okuyan Cosmo kadınlarına mesajınız nedir?

Kadınların kendilerine ait inanılmaz bir auraları, potansiyelleri olduğunu düşünüyorum. Hem estetik hem de karakteristik anlamda mükemmel varlıklarsınız. Hayatın her alanında güçlü olduğunuzu görmek benim çok hoşuma gidiyor. Bir erkeğin kendini en iyi hissettiği zamanlardan biri yanındaki kadının karakterli ve sağlam duruşlu olduğu andır. Kadın erkek kadar eşit, erkek kadar da bu dünyanın temelidir. Yaşasın güçlü kadınlar!

Tişört, Givenchy, 2.095 TL
Mont, Z Zegna/Beymen, 6.995 TL

hayat bilgisi



Snoblarla Baş Etme Rehberi

FOTOĞRAF: RYANJLANE/ISTOCK.COM

Ergenlik yıllarını geride bırakalı çok oldu. Ancak eminiz ki, çevrenizde hâlâ kendini sizden üstte gören, yargılayıcı bakışlarla bu durumu sonuna kadar hissettiren birileri vardır. Şimdi onlara haddini bildirme zamanı.

Reyhan Güneş

Onları hepimiz tanıyoruz. Neredeyse her konuda fikri olan, kendini sizden üstün gördüğünü sık sık belli eden, burnundan kıl aldırmayan, entelektüellik seviyesi nedeniyle herkesin kendisine hayran olduğunu, hatta çevresindeki çoğu insanın onun gibi olmak istediğini düşünenler... Karşılıklı iletişimde göz devirmenin ata sporu haline geldiği snobların dünyasında hayatta kalmak istiyorsanız kılıçlarınızı kuşanmak durumundasınız.

Günümüzde maddi konuların yanı sıra her türlü zevkiniz onların hedef tahtasında yerini alabilir. Dinlediğiniz müzikler, izlediğiniz filmler, birlikte olduğunuz kişi, hayata bakış açınız...

Bu tarz insanların temel amacı size kendinizi kötü hissettirerek duygu durumlarını 'daha iyi' hale getirmektir. Psikolog Karthleen Mojas, "Burada en önemli nokta, tepki vermeden önce karşınızdaki kişinin neyi, neden yaptığının farkında olmanız ve söylenen neredeyse hiçbir sözün direkt olarak sizinle ilgisi olmadığını aklınızın bir köşesine yazmanız. Sonrasında dilerseniz hak ettiği cevabı verebilir veya sessizliğinizi koruyabilirsiniz" diyor.

Günlük hayatta sık sık karşılaştığımız dört snob tavrı ve bunlarla baş etme yöntemlerini sizler için hazırladık.

1 Entelektüel Snoblar

ONU TANIYIN: Bu kategoride bulabileceğiniz insanlar çoğu zaman evlerinde televizyon olmamasıyla, popüler kültürden uzak durmalarıyla övünür. Sevdiğiniz dizilerden bahsetmeniz durumunda yüzlerinde alaycı bir gülümseme belirir. Alakasız anlarda bile onları eğitim durumları, katıldıkları sertifika programları veya okudukları kitaplar hakkında övünürken bulabilirsiniz.

PROBLEMLERİ: Kendilerini yetenek, dış güzellik veya başkaları tarafından değer verilme gibi konularda eksik hissediyor olabilirler. Bu durumu gerekçelendirirken 'Çünkü onlardan daha zekiyim' diye düşünebilirler.

2 Fazla Duyarlı Snoblar

ONU TANIYIN: Bu tarz insanlar, bulundukları ortamda kadın ve hayvan hakları veya çevrecilik gibi konularda en duyarlı davranan bireylerin başında geldiğine inanır. Sizin bakış açınızı veya bu anlamda neler yaptığınızı bilmemesine rağmen hakkınızda yargılayıcı söylemlerde bulunabilirler. Amaçları seçimler konusunda size kendinizi suçlu hissettirmektir.

PROBLEMLERİ: Mojas, "Bu gruba dahil edebileceğimiz bireyler, hoşgörülü olmak veya empati kurmak gibi konularda hayli başarılı olduklarını iddia etse de günün her anı eleştiri oklarını size yöneltebilecek potansiyele sahiptir. Eğitim alanında veya iş hayatında sizden geri olmaları durumunda bunu ahlaki konularda üstün gelmeye çalışarak kapatmayı hedeflerler" diyor.

3 Statücü Snoblar

ONU TANIYIN: Karşısındaki kişinin insan olmasından ziyade 'kim' olduğunu önemseyen statü meraklısı snobları dedikodu seviyesi yüksek konuşmalarından tanıyabilirsiniz. Gittikleri partideki isimler, o isimlerin yanındakiler başlıca dedikodu kaynağıdır. Maddi konuları ve insanların unvanlarını geri kalan tüm değerlerden kıymetli görürler.

PROBLEMLERİ: Giydikleri, satın aldıkları, kullandıkları arabalar veya gittikleri mekanlar belirli etiketlere sahip olduğunda kendilerini en iyi ve önemli hissederler. Bu etiketlere sahip olmayanları da aşağıda görme eğilimleri vardır. Kapitalist sistem tarafından değerli addedilen materyallere sahip oldukları sürece değerli bireylere dönüşeceklerine inanırlar.

4 Trendy Snoblar

ONU TANIYIN: Yalnızca en trend olduğuna inandığı parçalarla salınmayı en havalı durum sayanlar listemizde bu bölüme giriyor. Markaların geçen sezonlarına ait parçalar onlar için çoktan kullanılabilir olma sıfatını kaybetmiştir. En yeni mekanlar, filmler ve müzikler onların yapılacaklar listesinde çoktan işaretlenmiştir bile. Bu tarz insanlar, yeterince 'cool' olmadığınızı veya trendleri takip etmek konusunda geri kaldığınızı düşündükleri anda size kendinizi zevksiz hissettirmek adına ellerinden geleni yaparlar.

PROBLEMLERİ: Her an, her dakika bir sonraki yeniliği yakalamak adına koşturan bu insanlar, hayatın diğer alanlarında geride kalabilir. Aslında hedefleri eksik yanlarının ortaya dökülmemesidir.

SNOB MUSUNUZ?

Cevabı bulmak için hazırladığımız testi çözün.

1. Çoğu iş arkadaşınızın yetersiz olduğunu düşünüyor musunuz?
☐EVET ☐HAYIR

2. Televizyonda yayımlanan programların insanların zeka seviyesini düşürdüğüne inanıyor musunuz?
☐EVET ☐HAYIR

3. İnsanların kişisel zevkleri sizce vasat mı?
☐EVET ☐HAYIR

4. İş arkadaşlarınızın isimlerini hatırlamakta zorlanıyor musunuz?
☐EVET ☐HAYIR

5. Tercih ettiğiniz belirli bir su markası var mı?
☐EVET ☐HAYIR

6. Nüfusun büyük çoğunluğundan zeki olduğunuzu düşünüyor musunuz?
☐EVET ☐HAYIR

7. Alışveriş yaptığınız mağazaların statünüzü belirlediğine inanıyor musunuz?
☐EVET ☐HAYIR

8. Dolabınızda yer alan tüm tasarımcıların adlarını sayabilir misiniz?
☐EVET ☐HAYIR

9. İnsanların yanlış telaffuz ettiği kelimeleri düzeltiyor musunuz?
☐EVET ☐HAYIR

10. Bugüne dek herhangi biri size snob olduğunuzu söyledi mi?
☐EVET ☐HAYIR

DEĞERLENDİRME

Beşten fazla soruya 'evet' yanıtı verdiyseniz tehlike çanlarının çaldığını söyleyebiliriz. Bazı konularda başkalarından iyi olsanız da kimseden üstün olmadığınızı unutmayın. İnsanlara kimliklerinden bağımsız olarak saygı duyarsanız herkesten öğrenebileceğiniz bir şeyler olduğunu fark edersiniz.

Koruma Kalkanı

Snob tavırlarıyla canınızı sıkan karakterlerin hedeflerine ulaşması geride olduğunuzu kabul etmeniz durumunda gerçekleşecektir. Oysa hayatta kimsenin kimseden üstün olması gerekmiyor. Tavsiyemiz kendisine cevap vermemeniz yönünde. Kendini üstün hissettiği tarafların sizin için kıymeti olmadığını gösterirseniz üzerinizde kurmaya çalıştığı baskınlığı ortadan kaldırabilirsiniz. Bu kişi, günlük hayatta muhatap olmak durumunda kaldığınız biriyse ihtiyaç anında kendisinden uzaklaşın. Hayatta gerçekten iyi olduğunu bilen insanlar bu duyguyu perçinlemek için başkalarını aşağıda görmeye ihtiyaç duymaz.

Doğalılar, eğitimleriyle, kültürleriyle hayata değer katarlar.

Hem akademik başarılarıyla hem de kazandıkları sosyal becerilerle, dünyaya,
teknolojiye ve çevreciliğe bakış açılarıyla, her yaptıkları işe, her girdikleri ortama kalite getirirler.
Çünkü onlar, bunları deneyimledikleri bir ortamda yetişirler. Üstün başarılara imza atan bir akademik kadroyla,
Türkiye'nin yetkin öğretmenleriyle, başarıya özendiren Proje Odaklı Eğitim Modeli ile,
birbirine örnek olan sınıf arkadaşları arasında, dünyaya hazır hale gelirler.

doğa
KOLEJİ
Başarı = Doğa

444 36 42
www.dogakoleji.k12.tr

/DogaOkullari

Doğum Yeri: Adana
Burcu: Oğlak
Eğitimi: Ankara Üniversitesi Fen Fakültesi, Kimya bölümü mezunu.

Fulin

Çek Kenara şarkısıyla dikkatleri üzerine çeken Fulin ile tanışmaya ne dersiniz?

Günümüzde Müzik

"Son zamanlarda artık çabuk tüketilen şarkılar yapılıyor. Çok fazla derinliği olmayan, insanların kısa sürede unutabileceği tarzlara yönelimin fazla olduğunu düşünüyorum. Ama bununla beraber içinde rap müziğin, hip-hop tınıların ve house altyapıların yer aldığı yeni bir müzik akımı da başladı. Yeni jenerasyon artık bunları dinlemeye ve talep etmeye başladı."

Akılda Kalan Şarkılar

"Şarkılarımda slogan sözlerin olmasına dikkat ediyorum. Şarkının en az iki kelimesi akılda kalmalı. Şarkı sözlerimi yazıp bestelerken birçok şeyi düşünüyorum. İşin matematiğini biliyorum ama aynı zamanda duygularımı da kağıda ve melodiye yansıtıyorum. İnsanların hem aklına hem de kalbine hitap edebilmek önemli."

Risk Almak İyidir

"Kariyerimin en riskli işi olmasına rağmen en büyük başarıyı yakalayan şarkısı oldu _Çek Kenara_. Riskliydi çünkü Türk halkının alıştığı ezgilerden farklıydı. Aslında tüm gücün insanın içinde olduğunu vurgulayan, birçok konuda insanları uyanmaya teşvik eden bir şarkı. Sözleri derin anlamlar içeriyor. Kült bir şarkı. Zamanla daha da oturacak cinsten."

KISA, KISA

Hakkında pek kimsenin bilmediği bir şey...

"Çok fazla soğuk su içerim; kışın ortasında bile. Konserlerde özel isteğim kulise bir kasa soğuk su oluyor."

Müzik olmasaydı seçeceği kariyer...

"Büyük bir holdingin üst düzey yöneticisi olurdum."

Özel hayatında dinliyor...

"Benim yalnız bir tarafım vardır. Herkes bilmez. O tarafım ortaya çıktığında opera dinlerim ve kendimi soyutlarım."

Bir dünya turnesine çıkacak olsaydı...

"New York ve Paris'te konser vermek isterdim. Neden bilmem ama New York'ta beni çeken bir şeyler var. Sanki orada yaşamış bir parçam. Paris ise çok kültürlü şehir. Kültür ve sanat meraklısı olduğum için o şehirde konser vermek ruhumu besler."

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: EMEL BAYRAM

DOĞA KOLEJİ BURSLULUK SINAVI

12-13 OCAK 2019

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıflar için
%100'e varan burs imkanı

Son başvuru: 11 Ocak 2019 Saat: 12.00
Sınava kayıt ve bilgi için: dogakoleji.k12.tr/bursluluksinavi

Burs desteği oranı kampüslerin kontenjanları ile sınırlıdır.

doğa KOLEJİ
Başarı = Doğa

444 36 42
www.dogakoleji.k12.tr

/DogaOkullari

Charlotte D'Alessio

"Bir festivale gittim ve hayatım değişti" cümlesi tam olarak onu yansıtıyor. 16 yaşındayken gittiği Coachella'da fotoğrafçı Bryant Enslava'nın dikkatini çekerek keşfedilen Charlotte D'Alessio'yu yakından tanıyın.

Doğum Yeri ve Tarihi: Kanada, 5 Mayıs 1998. İlişki Durumu: Presley Gerber ile birlikte.

Ünlü Olma Yolunda

Charlotte, 2015 senesinde Josie Canseco ile ilk defa Coachella'ya gitmiş. Paylaştığı ve etiketlendiği yaklaşık 10 fotoğraf sayesinde bir gecede 10 binden fazla takipçi kazanmış. Fotoğraflardan birini paylaşan isimlerin arasında The Weeknd de varmış. Bu başarının ardından modellik anlaşması imzalamış. Kariyerine modellik yaparak devam etmek istediği için okulunu yarım bırakmış: "Keşfedildiğim ilk dönemde Los Angeles'taki bütün arkadaşlarım modellik yapıyordu. Ben üniversiteye gitmek istediğim için ajansa kayıtlı değildim. Başarılı olacağıma inanmıyordum. Modellik teklifi geldiğinde önce babamla konuştum. Neyi, nasıl yapacağım konusunda hiç fikrim olmadığından korktum ve sözleşmeyi imzalamadım. Kilo vermemi veya saçımı kesmemi isteyecekler, üzerimde baskı kuracaklar diye düşünüyordum. İşlerin böyle yürümediğini anladığımda rahatladım ve imzayı attım. Şimdi 'iyi ki' diyorum."

Instagram Dünyası

"Olabildiğince fazla içerik paylaşmaya çalışıyorum. Stratejimi bu şekilde özetleyebilirim. Takipçilerimin arkadaşlarımla paylaştığım fotoğrafları çok sevdiğini, beni bu yüzden takip ettiklerini düşünüyorum. Fotoğraflar onlara ilham veriyor. Paylaşım yaparken sonradan pişmanlık duymayacağım içerikler olmasına dikkat ediyorum."

ONUN HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

- **Tommy Hilfiger favori markalarından.**
- **Charlotte eğitimini yarıda bırakma kararı alınca annesiyle arası açılmış. İkili bir yıldan uzun süre küs kalmış.**
- ***Ferris Bueller's Day Off (Ferris Bueller ile Bir Gün)* en sevdiği filmler listesinde ilk sırada.**

Kahvekolik

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

Termo balans teknolojisiyle,
kahve çekirdeğinin aromasını ortaya çıkararak
köz tadında lezzetli kahveler yapar.

TÜRKİYE'NİN ★ PASLANMAZ ÇELİK CEZVESİ ★ ÇELİK SAĞLIKTIR

OTOMATİK KAHVE YAPMA VE HAZIR OLDUĞUNDA KAPANMA

TAŞMA ÖNLEYİCİ SENSÖR

SUSUZ KALDIĞINDA OTOMATİK KAPANMA SİSTEMİ

400W VERİMLİ ENERJİ TÜKETİMİ

4 FİNCAN KAHVE KAPASİTESİ

korkmaz.com.tr | korkmazstore.com.tr

korkmazhayatinlezzeti

Yılın son ayıyla birlikte geriye dönüp ufak bir değerlendirme yapmak adettendir. Ancak bu sefer Cosmo sınırlarını biraz daha genişleterek Turkuvaz Medya Grubu bünyesinde yer alan dergilerin genel yayın yönetmenlerine uzmanı oldukları alanlarla ilgili 2018 değerlendirmelerini ve 2019'un olası trendlerini sorduk.

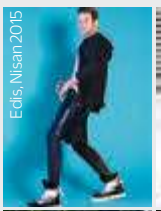
Reyhan Güneş

Yılını Karşılarken

Cosmopolitan
Özlem Kotan

Siz bu yıl kime Cosmo'nun mottosu "Fun, Fearless, Female" (Eğlenceli, Korkusuz, Dişi) sıfatını yakıştırırsınız?
Sıla Gençoğlu diyorum. Yaşadığı çirkin hadiseyi susmayıp haykırdığı için. Gündemi sarstı. Sarsmaya da devam edecek. Duymayan kalmadı, kalmasın da. Erkeğin kadına orantısız güç uygulamasının kınandığı dalga dalga yayılsın. Olabilecek tüm kaynaklarda; televizyonlarda, gazetelerde, dergilerde, sosyal medya platformlarımızda, hatta karikatürlerde bu gündem deşildikçe deşilsin. Ahmet Kural gibi ünlü ve sevilen bir komedyenin düştüğü içler acısı durum gözler önüne serilsin. Kadına el kaldırmanın marifet değil, aksine utanılacak bir eylem olduğu idrak edilsin. Teşekkürler Sıla, kadınların sesi olduğun için. Senin davan bizim davamız.

2019'da Cosmo'da bizi neler bekliyor?
Güzel şeyler! Cosmopolitan; DNA'sı gereği neşeli, yaratıcı, faydalı ama daima pozitif etkileşim peşindeki okurlarına hitap eder. Bu doğrultuda tahmin edersiniz ki başarılı ve güzel kadınların yanı sıra karizmatik ve yakışıklı erkekler de yakın markajımızda! Star ışığını görüp, 'ilk' dergi çekimi ve röportajını gerçekleştirdiğimiz o kadar çok isim var ki! Şimdi bakınca, yanılmadığımızı görüyor, hatta uğur getirdiğimizi bile düşünüyorum. Özetle alıcılarımız çok ve hep açık, sürprizlere hazırlıklı olun!


Edis, Nisan 2015

Şükrü Özyıldız, Temmuz 2012

Alp Navruz, Temmuz 2017

Can Yaman, Temmuz 2015

Barış Arduç, Mart 2015

Kerem Bürsin, Ağustos 2013

Harper's Bazaar-Gülen Yelmen

Sizce 2018 yılına damga vuran marka hangisi?
2018'e damgasını vuran marka kanımca Vetements oldu. 2017'de başlayan fırtına sonunda büyük moda evlerinin de dikkatini çekmiş olsa gerek ki hemen hemen hepsi 'unstructured' trendine kapılıp oversize, rengarenk puffer'lar ve diz üstü çorap çizmeler tasarlayarak sokak modasını couture seviyesine yükselttiler.

Önümüzdeki yıl moda dünyasında ne gibi gelişmeler yaşanacağını öngörüyorsunuz?
Korkarım bu unstructured oversize ve neredeyse 'evsiz' havası veren trend giderek büyüyerek devam edecek ama benim umudum 'back to basics' mottosuyla ufak tefek modern dokunuşlarla Burbery'e eski şaşaalı günlerini kavuşturacak olan Ricardo Tisci'de... Acaba Ricardo'nun büyük bir cesaretle başlattığı bu akım diğer modaevlerine de doğru yolu gösterecek mi? Sanmam! ——→

Esquire-Togan Noyan

2018 yılının en şık erkeği kimdi?
En şık yabancı: Michael Fassbender. Şıklığı salt kıyafet tercihleriyle tarif etmeyenler arasında ben de varım. Meseleye bütünlükçü yaklaşmak gerek. Duruş, bakış, tavır ve donanım (başarı), şıklığın tamamlayıcısıdır. Fassbender gördüğüm kadarıyla, özellikle davetlerdeki tarzı ve duruşuyla işaret ettiğim şıklığı çok iyi yakalıyor. Özel dikim takım elbise veya salaş sweatshirt fark etmiyor; Fassbender, yarattığı algıyla şık görünmeyi başarıyor. Öte yandan, kısa bir araştırmayla onun sadece kıyafet tercihleriyle de şıklığı yakaladığını görebilirsiniz. Adam, çok iyi!

En şık yerli isim: Serdar Gülgün (İç mimar, sanat uzmanı)
Esquire Türkiye'de de yazdık; Gülgün, kariyeri ve tarzıyla parmakla işaret edilen bir isim. Nezaketi, giysi seçimleri ve Osmanlı sanatı hakkındaki engin bilgisi onu tereddütsüz radarımıza aldı. Gülgün'ün ceket-pantolon kombinlerine ve aksesuar tercihlerine alkış tutmamak mümkün değil.

2019 yılında erkek modası adına sizi en heyecanlandıran gelişme nedir?
Erkek modasındaki klişelerin, özellikle son birkaç yıldır, nispeten daha cesur tercihlerle yıkılmaya başladığını gözlemliyoruz. Erkeğin kendisini her türlü kombin içinde rahat hissetmesi önemli. Bu yüzden, örneğin eşofman kalıplı formel pantolonların vitrinlerde boy göstermesine şaşmamalı. Öte yandan, lüks şıklık tanımı da değişmeye başladı. Yani artık nispeten ulaşılabilir lüks parçalar edinilebiliyor. Michael Kors, bu noktada öne çıkan bir tasarımcı.

Home Art
Yasemin Savcı

Geçtiğimiz yılın dekorasyon trendleri adına öne çıkan özellikler nedir?
Geçtiğimiz yıl İskandinav ülkelerinin yalınlık anlayışından doğan 'Hygge' ve yine aynı coğrafyadan doğan 'Lagom' felsefeleri tüm dünyayı etkisi altına almıştı. Sadelik, yalınlık, az eşyayı temel alan bu felsefeler, aynı zamanda mutluluğun dışarda değil; evde, aile ve dostlarla da bulunabileceğinin altını çizen akımlar olarak ülkemizde de çok rağbet gördü. Özellikle yılın ikinci yarısında tüm dekorasyon ve aksesuar ile ilgili fuarlarda öne çıkan ise etnik dokular ve yerellik idi. Tüm dünyada yerelliğin öne çıkması, özgün dokunuşları beraberinde getirirken aynı zamanda butik üreticiler, küçük atölyelerde üretilmiş, el imalatı ürünlerin de öne çıkmasını sağlıyor.

Önümüzdeki yıl hangi trendler gündemde olacak?
Yerellik ve etnik desenler bir süre daha dekorasyon dünyasını etkileyecek. Evler küçüldüğü ve yaşam alanları daraldığı için farklı fonksiyonlar kazanabilen, birden fazla fonksiyonu olan mobilya tasarımlarını daha çok göreceğiz. Mermer gibi doğal taşların dekorasyonda kullanımı da artacağı gibi aydınlatma gibi aksesuarlarda bile incecik kesilmiş taşları görmeye alışacağız. Bitkilerin yaşam alanlarındaki yoğunluğu daha da artacak. Fazla su istemeyen, güneş ve havadaki nemle bile yaşamını sürdürebilen; sukulent, kaktüs gibi bitkiler ile tasarlanmış bitki duvarlarını her zamankinden daha fazla göreceğiz.

Bebeğim ve Biz

Zuhal Eyüboğlu

Geçtiğimiz yıl favori bebek çekiminiz hangisi oldu?
Elemek zor olsa da, 2018'de favori çekimimiz için Nisan kapağımız diyebilirim. Bu poz bende tanımlanamaz bir heyecan ve neşe uyandırıyor. Bebeğin bakışları, 'yeni neslin ruhu'nu birebir yansıtıyor. Yeni nesil bilmiş gözlerle bakıyorlar ve biliyorlar da aslında... Bunun en önemli sebebi, bizlerin onlara daha bilinçli ve farkındalığı yüksek duygularla yaklaşmamız. Kimileri bu farklılık için "Folik asit bebekleri bunlar" dese de, bu sadece omurilik yapısının sağlıklı gelişimini destekleyen folik asit minerali takviyesiyle açıklanacak bir farklılık değil bence. Bunun en önemli sebebi, yeni nesil anne ve babaların çocukların gelişim süreçlerine hassasiyetle yaklaşması. Ben iki oğlumu da yetiştirirken bunları birebir hissediyorum. Yeni neslin aklından en çok da şu duygu ve düşüncelerin geçtiğini söyleyebilirim: "Ben değerliyim", "Bana saygılı ol", "Benim de haklarım var", "Beni koşulsuz sev lütfen", "Bana olumsuz sözler söyleme", "Beni tehdit etme", "Bana bir şeyler öğret", "Benim de fikrimi dinle." Şu anda her anlamda olumsuzluğa sürüklendiğini düşündüğümüz dünyayı, işte bu yeni nesil olgun çocukların kurtaracağına inanıyorum.

Önümüzdeki yıl hangi aileyi fotoğraflamak istersiniz? Nedeni?
Doğa Rutkay'ı fotoğraflamayı çok istiyoruz. Onun bebekleriyle bağı, onlara ve eşine sevgisi, sosyal medya aracılığıyla vermeye çalıştığı mesajlar ve paylaştıkları şükür duyguları çok etkileyici. Herkes bu doğallığın farkında ve bu aileye bu yüzden hayranlık duyuyor çünkü hepimizin ihtiyacı olan şey huzur, mutluluk ve sahip olduklarımıza şükredebilmek. Herkese hayallerini gerçekleştireceği bir yıl, tüm çocuklara hak ettikleri gibi bir dünya diliyorum.

Otohaber-Halit Bolkan

2018'de otomobil dünyasının en iddialı tasarımı hangisi oldu?
Bu yıl beni en çok etkileyen tasarım, Peugeot'nun Paris Otomobil Fuarı'nda sergilediği e-Legend konsepti oldu. Otomobil dünyasında köklerine bağlılığı modern çizgilerle yorumlayıp retro modeller üretmek en zor işlerden biridir. Klasik çizgileri modern bir anlayışla yorumlamak her zaman iyi sonuçlar doğurmaz. Peugeot'nun tasarım ekibi, 1960'ların sonu ile 70'lerin ilk yarısına damga vuran modellerinden biri olan 504 Coupe'yi modern çağa çok başarılı şekilde taşıdı. Tasarım açısından daha ilk bakışta çok başarılı bir retro olduğunu hissettiren e-Legend, yüzde 100 elektrikli ve otonom sürüş özelliklerine sahip bir otomobil. Birkaç yıl içinde çok değişmeden yollara çıkması da olası görünüyor.

2019 yılında beklediğiniz en çarpıcı inovasyon nedir?
Bu inovasyonların başında elektrikli otomobillerin önemli sorunu menzil probleminin hafifletilmesini sağlayacak yeni batarya teknolojisi geliyor. Artık çok daha sık gündeme gelen elektrikli otomobillerin yaygınlaşabilmesi için gerçek kullanım şartlarında 750 km'lik menzile ulaşılabilmesi gerekiğini düşünüyorum. Bunun yolu yüksek kapasiteye sahip bataryalardan geçiyor.

House Beautiful-Fatma Özel

2018 yılında çektiğiniz en etkileyici ev sizce hangisiydi?
House Beautiful 2018 yılının son kapak fotoğrafı İngiltere'de yaşayan ünlü tasarımcı Alidad'in evi. Neoklasik tarzın önemli temsilcilerinden biri olan Alidad özellikle İslam kültürüne ait bazı unsurları yaşam alanlarına başarıyla uyarlıyor. Kendi evi de özellikle Topkapı Sarıya Yemiş Odası dahil olmak üzere pek çok unsurun kullanıldığı, çok sayıda antika objenin buluştuğu etkileyici bir ev.

2019 yılında kimin evini çekmeyi hayal ediyorsunuz?
2019 yılında alternatif yaşam alanlarını çekmek isterdim. Orman içlerine inşa edilen ağaç evler; İsveç'te uçurum duvarlarına inşa edilen Nestinbox adlı yapılar; Borneo'da yaşayan Bajau Kabilesi'nin sular üzerine yaptıkları sal evler gibi. Çünkü her koşul ve her kültür kendi ihtiyaçlarını yansıtır yaşam alanlarına. Bu farklılıkları bir araya toplamak da benim hayalim.

Şamdan
Bülent Cankurt

Sizce cemiyet hayatında 2018 yılının olayı nedir?
Cemiyet hayatında 2018 yılının olayı, bence hiç şüphesiz Yağız Sözmen ile Yasemin Sengir'in Paris'teki düğünüydü çünkü düğün Versay Sarayı'nda yapıldı ve düğün yemeği Rodin Müzesi'nde gerçekleşti.
The Sofa Hotel'in ortağı Ali Sözmen'in oğlu Yağız Sözmen ile işadamı Rasim Sengir'in kızı Yasemin Sengir, dünyaca ünlü bu iki mekanı düğün için kapatan ilk Türk çift olmanın yanı sıra Avrupa'da da sayılı isimler arasında yer aldı. Bütçesinin 10 milyon Euro olduğu konuşulan düğün için Türk iş ve cemiyet hayatının en seçkin isimleri Paris'e akın etti. Düğünün şaşası, cemiyet hayatında günlerce dillerden düşmedi.

2019 yılında cemiyet hayatına dair flaş bir öngörünüz var mı?
Cemiyet hayatıyla ilgili öngörüde bulunmak zordur ancak, Hacı Sabancı ile Nazlı Kayı'nın evlenebileceğini düşünüyorum! Sabancı, Bursa'nın köklü ailelerinden birine mensup Nazlı Kayı ile Ağustos'tan beri aşk yaşıyor. Kayı, Hacı Sabancı'nın ailesi ile tanıştığı, Arzu Sabancı'nın davetlerine katıldığı ve aile dostlarının düğünlerine birlikte gittikleri için evlenmelerini bekliyorum.

Sofra-Esra Düzdağ

2018'de nasıl beslendik?
Sağlıklı beslenmenin önemini koruduğu 2018 yılında fermante yiyecek ve içecekler, özellikle 'kombucha' tüm dünyada trenddi. Kefir, sirke ve turşuya saygı duruşunu ihmal etmedik. Besleyici değeri yüksek ve doyurucu gıdalara yönelimle birlikte, pek çok ürün yaygın olarak kullanılmaya başlandı; kinoa, çiya, amarant, yulaf kepeği, Hindistan cevizi yağı ve sütü, badem unu, dut unu, bakliyat filizlendirme olarak bilinen mikro filizler gibi... Glutensiz ve şekersiz ürünlere ilgi, her geçen gün arttı. Avokado, kafe-restoran menüleri ve influencer kahvaltılarının yanı sıra, ev mutfaklarına da girdi. Aktif karbonlu tarifler menülerde kendine geniş yer buldu. Bilinçli beslenmeyle ilgili kampanyalar da 'atıksız mutfak' kavramını öne çıkardı. Sebze ve meyvelerin kabuğundan çekirdeğine tüm kısımları kullanılarak tarifler hazırlandı. Lezzetli ve ekonomik sokak yemekleri 2018'in gözdeleri arasında yer alırken, festivallerin de etkisiyle yerel lezzetlere olan ilgi arttı.

2019'da yeme-içme trendlerinin nasıl şekilleneceğini düşünüyorsunuz?
Bu yıl her kesim tarafından ilgi gören ekşi mayalı ekmekler, 2019'da da değerini koruyacak. Artizan ekmekçilerin sayısı artacak. Sofralara farklı renk etkisi katan aktif karbonlu yemek trendi 2019'da da devam ederken, sağlık mucizesi olarak değerlendirilen Hindistan cevizi sütü ve yağı da mutfağımızda daha fazla yer bulacak. "Sıfır atık kavramı mutfaktan başlar" bilinci toplumun her kesimine yayılacak. Okullardan evlere, otellerden küçük kafelere kadar, atıksız mutfağı destekleyen uygulamalar artacak. İyi beslenme ve sürdürülebilir beslenme kavramlarını çok duyacağız. Tahıl, sebze ve meyveler, hayvansal gıdaların önüne geçecek.

Lacivert ve Sabitfikir Dergileri-Mustafa Akar

Geçtiğimiz yıl derginizde ele aldığınız konular arasında en çok dikkat çeken hangisiydi?
2018'de Lacivert'te ele aldığımız konular arasında birbirinden bağımsız gibi görünse de Mektup ve Doğal Hayat sayıları çok ilgi çekti. Mektup sayısının ilgi çekmesini anlıyorum. Vintage modası hayatımızın her alanına sızdı. Gündelik işlerimiz arasından çekilen eski nesneler ve konular kıymete biniyor. Zaten bilinen bir gerçek; eskiyen her şey ilginçleşir. Hatta, eskidikçe güzelleşir. Mektup sayımızın sevilmesini buna bağlıyorum. Sonuçta e-posta; haberleşme trafiğinin, enformasyonun bel kemiğini oluşturuyor. Kimse mektup yazmıyor artık. İlgi ve alaka azaldıkça kavram, romantikleşiyor. Yine de düşünsenize resmi işlerde ıslak imzalı, el yazılı belgelerden vazgeçmiyoruz, öyleyse neden mektuptan vazgeçtik... Bu ve benzeri sorular sorduğumuz Mektup dosyamızla, artık bir arayışa dönüşen Doğal Hayat ihtiyacımız ilgi çeken işlerden oldu.

2019 yılında ele almayı planladığınız en ilginç konu nedir?
Lacivert'te hem genel anlamda düşünce dünyamızı ilgilendiren konuları hem düşünce dünyamızı ilgilendirmesini istediğimiz meseleleri işlemeye devam edeceğiz. Türkiye nedir? Dünya neresi? Gelenek vb. gibi konular gündemimizde olacak. Bir süredir editoryal olarak müdahil olduğumuz Sabitfikir dergisinde de her ay kitabı merkeze alan dosyalar yapmaya gayret ediyoruz. Bu ay "Klasikleri neden okumalıyız" dedik. Yeni yılda da okuma ve okuma kültürü üzerine dosyalar yapacağız. Malumunuz eylül ayından itibaren yayıncılık dünyası hareketlenmeye başlar. Kasımdan itibaren de kitap fuarları başlar. Bu sene fuarlar ve yeni kitaplar arasında ilginç bir sezon olacağa benziyor. Mustafa Kutlu'nun yeni kitabı *Sevincini Bulmak* 2018'nin konuşulan kitapları arasındaydı. Ayrıca yine Sabitfikir'de yaptığımız "Yürümek" dosyası da kışa girdiğimiz şu günlerde sıcak bir yürüyüş imkanı tanıdı bize. 2019 umarım bol bol yürüyeceğimiz ve okuyacağımız bir yıl olur çünkü okumak soylu bir eylemdir.

Zor Durumlara Hukuki Çözümler

BGN Hukuk Bürosu'ndan Avukat Begüm Giray; rahatsızlık veren komşuya karşı haklarımızı, katılacağımız turun son dakika iptal edilmesi halinde nasıl bir yol izleyeceğimizi ve internette satılan sahte, kaçak ürünler ile ne şekilde mücadele edebileceğimizi kaleme aldı.

Cansu uzun zamandır süren ev arayışını nihayet sonlandırmış, pembe panjuru eksik de olsa hayallerini süsleyen daireyi bulmuştu. Güneşli bir pazar sabahı, arkadaşları ile kahve keyfi yapmak üzere terastaki beyaz minderlere yayılmışlardı ki; üst dairedeki komşunun balkondan aşağı silkelediği halının toz ve pisliği altında kaldılar. Daha ne olup bittiğini anlayamadan, fonda çalan caz müziğini bastıran televizyon sesi ile irkildi. Derin bir nefes aldı genç kadın, huzurunu kimsenin kaçırmasına izin vermek niyetinde değildi. Tüm güler yüzüyle çaldı komşularının kapılarını; halı silkelemelerinden duyduğu rahatsızlığı dile getirdi, televizyon sesini kısmalarını rica etti. Ne var ki komşular, durumdan haberdar edilen apartman yöneticisinin kendilerine yaptığı yazılı uyarıları dahi dikkate almayarak, pazar günlerini Cansu için bir kabusa dönüştürmeyi sürdürdüler. Belli ki insanın hayalindeki ev kadar, iyi komşuyu da bulmak önemliydi ve bu konuda pek şanslı sayılmayan Cansu'nun hukuki yollara başvurmaktan başka çaresi kalmamıştı.

"Komşunun rahatsız edilemeyeceği, hakkının çiğnenemeyeceği" esaslarına Türk Medeni Kanunu, Kat Mülkiyeti Kanunu ve Kabahatler Kanunu'nda yer verilmiştir. İlgili düzenlemeler ışığında, Cansu'nun zabıta veya jandarmaya giderek şikayette bulunması ve gürültü yapan komşusuna karşı idari para cezası kesilmesini sağlaması mümkündür. 1 Ocak 2018 tarihinden itibaren Kabahatler Kanunu'nun 36. maddesine göre 124, Çevre

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Avukat Begüm Giray

Kanunu uyarınca verilecek idari para cezalarına ilişkin 2018 tebliğine göre ise 1.450 lira idari para cezası kesilebilmektedir. Gürültü kaynağının bir ticari işletme olması halinde ise, söz konusu ceza miktarları artmaktadır.

Cansu'nun halı silkelemeyi adet edinen komşusu hakkında ise, Türk Ceza Kanunu'nun 123. maddesine göre "Kişilerin huzur ve sükununu bozmak" ve 151. maddesinde düzenlenen "Mala zarar vermek" suçlarını işlediği iddiasıyla savcılığa şikayette bulunması mümkündür. Huzur bozma suçu üç aydan bir yıla kadar; mala zarar verme suçu ise dört aydan üç yıla kadar hapis veya adli para cezası verilmesini öngörmektedir.

Hoş görülebilecek dereceyi aşan duman, koku, gürültü ve bunlarla sınırlı olmamak üzere Cansu gibi komşunuz tarafından maruz kaldığınız her türlü rahatsızlık halinde; "söz konusu durumun çekilmez hale geldiği" gerekçesiyle Sulh Hukuk Mahkemesi'ne başvurmanız ve mağduriyetinize yol açan durumun sona erdirilmesini talep etmeniz de mümkündür.

Paket Turlarda Son Dakika İptali

Gülçin ile Hüseyin için yılın en güzel zamanı gelip çatmak üzeredir. Yoğun iş tempolarına kısa da olsa bir mola verecek, yılbaşı seyahati için bavullarını hazırlamaya koyulacaklardır. Uzun zamandır iple çektikleri bu kaçamak için; çocuklarını annelerine bırakmak ve para biriktirmek gibi birçok maddi ve manevi fedakarlıkta bulunmuşlardır. Gülçin, gezecekleri müzeleri araştırdığı esnada telefonu çalar. Arayan kişi önceden defalarca konuştuğu tur şirketi yetkilisi Ayşe Hanım'dır ve sesi oldukça neşesiz gelmektedir. Haberler hiç de parlak değildir; Ayşe Hanım turun iptal edildiğini söylerken, bu durumdan dolayı duydukları üzüntüye dair serenat yapmaktadır. Üstüne üstlük yaşattıkları hayal kırıklığı yetmezmiş gibi, tur ücretini iade etmek gibi bir niyetleri olmadığını da belirtmiştir. Planları alt üst olan Gülçin ve Hüseyin, yaşadıkları bu mağduriyeti nasıl telafi ettireceklerdir, tur şirketine karşı hukuken ne gibi haklara sahiplerdir?

Öncelikle belirtmek gerekir ki; Paket Tur Yönetmeliği uyarınca, turu düzenleyenin kusuru nedeniyle programın değiştirilmesi veya iptal olması halinde, tur şirketi tüm zararlardan sorumludur. Bu kapsamda Gülçin ve Hüseyin'in tur şirketine karşı kullanabilecekleri seçimlik hakları mevcuttur. Şöyle ki;

- Eşit veya daha yüksek değerde bir başka paket tura ek ücret ödemeden katılabilir,
- Fiyat farkının kendilerine iade edilmesi şartıyla daha düşük bütçeli bir tura katılabilir,
- Sözleşme kapsamında ödedikleri tutarı geri alma haklarını kullanabilir,
- Manevi anlamda zararları var ise manevi tazminat talebinde bulunabilirler.

Bu noktada, mücbir sebeplerden ötürü programın iptali veya paket tur için belirlenen asgari katılım sayısına ulaşılamaması nedeniyle turun iptal edilmesi halinde, tüketicinin tazminat talep etme hakkı doğmayacağını da eklemek isteriz.

Paket tur sözleşmesine dair yaşanacak ihtilaflarda, talep edilecek miktara göre Tüketici Mahkemesi, Tüketici İl Hakem Heyeti veya Tüketici İlçe Hakem Heyetlerine başvuruda bulunulabilir. Tüketici bu hakkını kendi ikametgahında bulunan yer hakem heyetlerinde veya mahkemede kullanabilir. Aynı zamanda Türkiye Seyahat Acenteleri Birliği Hukuk Müşavirliği ile iletişime geçilebilir ve Kültür ve Turizm Bakanlığı İletişim Merkezi Alo 176'yı arayarak şikayette bulunulabilir.

Siz de Gülçin ve Hüseyin gibi tur şirketinin son dakika iptali ile karşı karşıya kalırsanız, yukarıda yer verilen seçimlik haklarınızın bilincinde olun ve kullandırılmadıkları takdirde heyet veya mahkemelere başvurarak hakkınızı arayın.

İyileşmek Uğruna Sağlığınızdan Olmayın

Rüveyda sonunda zayıflamıştı ama bunu internetten satın aldığı çay ve ilaçlara borçlu değildi; hatta onlardan yarar sağlamak bir yana, zarar görmüştü. Üç günde bir beden inceleceğine dair vaat edilenlerin ne denli aldatıcı olduğunu ne yazık ki geç fark edebilmişti.

Günümüzde zayıflamayı sağladığı, cinsel gücü artırdığı veya kansere çare olduğu iddiasıyla birçok sahte ilacın, gıda takviyesinin, dermokozmetik ürünlerin satışı internet üzerinden yapılıyor.

Söz konusu ürünleri gerçeklerinden ayırmak ancak laboratuvarlarda mümkün olabiliyor; çünkü görüntü, renk ve ağırlık itibariyle orijinalleriyle birebir kopyalanıyorlar. Temin edilen 10 ilaçtan 8'inin sahte çıkması ve kimi zaman böcek ilacı, fare zehri, arsenik ve antifriz gibi maddeler içeriyor olmaları, sağlığımızın hatta hayatımızın nasıl tehdit edildiğini gözler önüne seriyor.

2016 yılı sonunda Sağlık Bakanlığı tarafından açıklanan verilere göre, 316 bin adet cinsel içerikli, 626 bin 755 adet zayıflama ürünleriyle ilgili ve 107 bin 577 adet beşeri olmak üzere toplamda 1 milyonu aşan sahte ve kaçak ilaç ele geçirildi. Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'nca (TİTCK) 2017 Eylül ayında yapılan denetimlerde ise, ilaç gibi lanse edilerek piyasaya sürülen 73 sahte-kaçak ürün tespit edildi. TİTCK, sahte-kaçak ürünler ile mücadele kapsamında, 2017 yılında bunların satış veya tanıtımını yapan 724 internet sitesi ise kapatıldı.

Rüveyda gibi sahte-kaçak ürün ile karşı karşıya kalmamız durumunda öncelikle Türk Eczacılar Birliği'nin web sitesinde bu konuda oluşturduğu ihbar formunu doldurabilir veya +90 (312) 409 81 00 numaralı telefonu arayıp ilgili birime şikayette bulunabilirsiniz. Söz konusu ürün kullanımından dolayı zarar gördüğünüz takdirde ise, ürün satışını gerçekleştiren kişi veya kuruma karşı maddi ve manevi tazminat davası açabilir; savcılığa başvurarak Türk Ceza Kanunu kapsamında cezalandırılmalarını talep edebilirsiniz. Zira ilgili mevzuatın 186. maddesine göre "Kişilerin hayatını ve sağlığını tehlikeye sokacak biçimde bozulmuş, değiştirilmiş her tür yenilecek veya içilecek şeyleri veya ilaçları satan, tedarik eden, bulunduran kimseye bir yıldan beş yıla kadar hapis ve bin beş yüz güne kadar adlî para cezası verilir." Yine 187. maddesinde "Kişilerin hayatını ve sağlığını tehlikeye sokacak biçimde ilaç üreten veya satan kimseye bir yıldan beş yıla kadar hapis ve adlî para cezası verilir" denmektedir. Şüphesiz ki işi bu noktalara vardırmadan dikkat edilmesi gereken; Rüveyda'nın yaptığı hataya düşmeyerek sağlığa ilişkin satın alacağımız her türlü ürünün Sağlık Bakanlığı onaylı olduğundan ve aldığı eğitimlerle bu alanlarda uzmanlaşan, meslek etiği içerisinde hareket eden eczacı danışmanlığında temin edildiğinden emin olmaktır. Zira ilacın internetten pazarlanması iki önemli sağlık personelinin; hekim ve eczacının devre dışı bırakılması anlamına gelir ve bu durum son derece vahim sonuçlar doğurabilir. Hayatınızı riske atmadığınız, nice sağlıklı günlerde kalmanız dileğiyle. ■

TURKISH AIRLINES

Miles&Smiles

WI-FI ŞİFRESİNİ VERİYORUZ: MILES&SMILES

Classic ve Classic Plus Miles&Smiles üyeleri Wi-Fi ağı olan Türk Hava Yolları uçaklarında ücretsiz 10 MB Wi-Fi hizmetinden yararlanıyor, uçuşun keyfini internetle çıkartıyor.

Wi-Fi **ONBOARD**

milesandsmiles.com | 444 0 849 | /milesandsmiles

Yaşamınızı Rüyanızda Görün

Rüyalar insan hayatının en gizemli konularından. Tüm gün yaşadığımız bir realitenin ardından, uykudaki saatlerimiz bambaşka bir dünyanın sokakları gibi. Tüm bilinçaltımız orada, kafamızı karıştıran şeyler veya bizi mutlu edecek istekler... Aslında rüyalar, doğru kullanıldığında yani rüyanızı gerçekleştirdiğinizde pek çok sorunun cevabını aldığınız bir alan. Rüya terapisti Derya Değerli bize konuyla ilgili tüyolar veriyor. *Rüya Olumlama Kartları* isimli bir kitapçığı da bulunan Değerli, düşlerimizin nasıl farkındalığımızı artırabileceğinin altını çiziyor.

Neslihan Perker

ILLUSTRASYON: ALICE MOI/GETTY IMAGES TURKEY

Rüya Günlüğü Tutun

Rüyalar insan hayatında nasıl bir etkiye sahiptir?

Rüyaların bilinçaltından çıkan kısımları var. Beş yaşına kadar yaşadığımız dönemi tamamen kaydediyoruz. Kişinin bilinçaltı sistemi anne karnından başlayarak, beş yaşına kadar olan süreci tamamen alıyor. Bu kayıt alan kısmın bütün görüntüleri, vizyonları rüyalardan açığa çıkabilir. Burada çıkanlar travmaların yansıması olabilirken, mutlu anların da ortaya çıktığı kesin. Ama genel olarak, insanlar sorunlara takılı kalırken aradıkları cevapları, rüyaları sayesinde bulabiliyorlar. Bunların yanı sıra rüyaların, üst boyutları üst benlik dediğimiz alanları, farklı boyutları da var. İnsanlar rüyada boyutlar arası yolculuk da yapabiliyor. Buna da "astral seyahat" diyoruz. Bu rüyaların çıkış sebepleri kişilere kendileriyle ilgili bir şey anlatmak, gelecekten haber vermek olabilir. İcat yapan insanlar ve mucitler rüyalarından gelen bilgilerden faydalanabiliyorlar.

Kısaca icat yapan insanlar rüyalardan mı faydalanıyor?

Rüyalardan haber alabilirler. "İlham geldi" dediğimiz şey bazı insanlara açıktan ulaşabiliyor ama bilim insanlarının, mucitlerin, icat yapan insanların rüyaları analiz edildiğinde bu kişilere bilginin rüyalarından geldiğini görebilirsiniz. Bazı yazarlar, senaristler için de aynısı geçerlidir.

Bu bilgiler bir insana nasıl geliyor?

Bunun aslında bir mantığı var. Bir şey yaratmaya çalışırken, o konu üzerinde bir dolu düşünce üretirsiniz. Sorular sorarsınız, "romanın bu bölümünü nasıl yazmalıyım" veya "buradaki nota nasıl olmalı" gibi... Bu düşüncelere girdiğinizde, merak ettiklerinizin cevabını veremediğiniz noktada, cevap üst bilinçten gelir. İşte o anda kişiye ya ilham gelecektir ya da rüya kanalıyla cevap ulaşacaktır. Dolayısıyla soru sormak, soru halinde kalmak rüyaları ve ilhamı açan bir şeydir. Bu bilgileri de harekete geçirmek için eylem yapmak gerekir.

Bir rüyayı doğru yorumlamak için ne yapmak gerekiyor?

Bunun bir metodu var, herkesin yapmasını öneririm. Rüyalarını hatırlayan insanlar özellikle yapmalılar. Görülen rüya her kişinin kendisine aittir, evet toplumsal, arketipsel rüyalar da vardır ancak kişi bunu yine kendi içsel bilgilerine dayanarak çözebilir. Öncelikle bir rüya günlüğü tutulmasını öneriyorum, her günün tarihini atıp gününüz nasıl geçti detaylarıyla yazın. O gece eğer rüya görüp hatırladıysanız ertesi sabah muhakkak bu günlüğe aktarmalısınız. Bir hafta veya bir ay boyunca bu günlük tutulduğunda ve yaşanılan günlük hayat ile görülen rüyalar geriye dönüp yeniden analiz edildiğinde bağlantı kurulabiliyor. Görülen rüyanın ardından ne yaşandığına bakabiliyor herkes. Ne bilgi verdiğiyle ilgili açılımlara sahip olabiliyorlar.

Rüyaları doğru analiz etmek, bir insanın hayatında ne gibi kolaylıklar sağlar?

İnsanlar yatmadan önce yaşadıkları sorunlar, süreçlerle ilgili sorular sorarak uykuya dalarlarsa rüyalarında cevaplarını alırlar. Bunları da doğru analiz ederlerse hayatta bir sıfır önde ilerlerler. Neler yaşayabileceklerini, sorunlarının aslında nerelerden kaynaklandığını ve bunu nasıl çözebileceklerini anlıyorlar. Yol haritası çıkarır gibi aslında bu. Gelecekte yapmak istedikleri bir iş, merak ettikleri bir konuyla alakalı veya hayattaki hedefleriyle kararsız kaldıkları bir mevzuyla ilgili olarak rüyalarına danıştıklarında kararsızlıkları bitiyor, yol haritaları ortaya çıkıyor, neyi, ne zaman kullanabileceklerini de öğreniyorlar. Bazı dönemlerde karar vermemiz de gerekebilir. Şahsen kendi hayatımda deneyimledim bunu, sessiz kalmam, inzivaya çekilmem gereken bir dönemdi ve rüyalarımla yol aldım.

Rüyalarla çalışmak bununla ilgili terapilerden faydalanmak diğer kişisel gelişim terapilerinden neden daha faydalı olabilir?

Özgüven ve inanç sisteminizi çalıştırıyor. Çünkü rüyalar gerçekten kişilerin kendi öz bilgeliğini çalıştıracakları en etkili alandır. Bunu da nasıl yapacak? Gece yatmadan önce sorular soracak. En güvenilir kaynak kişinin kendisidir ve bu kaynaktan gelecek olan cevaplara da güvenmeye başlayınca, kişinin özgüveni gelişmeye başlıyor. Kendine olan inancı artıyor, dolayısıyla rüyalar onun en güvenilir kaynağı oluyor. Rüyanızdan çıkan sonucu harekete geçirdiğinizde yani, "rüyanızı gerçekleştirdiğinizde" diyorsunuz ki "evet oldu"; işte o güveni hissetmek bambaşka bir duygu. Bunu kendim uygulayıp da sonucun doğruluğunu gördüğümde "yaradana şapka çıkarıyorum" derim.

Kişiler rüyalarını gerçek hayatta eyleme çevirmek için ne yapmalılar? Bir egzersiz verebilir misiniz?

Sıkıntılı ve problemli uyanmışsak, o rüyadan çıkaracağımız dersler vardır. Negatif bir durum görmüşüzdür ve bu hissi sıfırlamak için bu konuda bilirkişi olan bir insana

rüyalarını anlatmalarını öneririm. Herkese anlatmamalılar. Mutlu bir rüya gördülerse, rüyanın içindeki bir sembolü hayatlarında mutlaka var etmelerini isterim. Mesela şöyle bir örnek verebilirim. Bir keresinde çok sevdiğim bir arkadaşım, rüyamda bana "şu meyveyi yiyebilirsin" dedi. Onu arayıp son zamanlarda hangi meyveyi yediğini sorduğumda bana "elma yiyorum ama organik" cevabını verdi. Ben de bu meyveyi bulma niyetiyle çıktım evden. Bir arkadaşımla buluşacağım mekana gittiğimde, yan bahçede elmalarla dolu bir ağaç olduğunu gördüm. Tam o sırada evin sahibi kapıya çıktı, kendisinden rica ettim ve dalından kopardığım organik elmayı yedim. Böylelikle niyet ediyorsunuz ve rüyada gördüğünüz sembolleri gerçek hayatta harekete geçirip maddeleştiriyorsunuz. Herkes bunu egzersiz olarak yapmaya başlayabilir.

Neden rüyalarımızı herkese anlatmamalıyız?

Çünkü herkese anlatıldığında kişiler kendi bilinçleriyle cevap verebilirler. Yanlış bir yorumlama yapılırsa, bunun aktarıldığı rüyanın sahibi ona göre hayatında yön alır. Suya anlatın deriz çünkü su negatifi alıp götürür. Mesela ben bazen yazdırıp ateşte yaktırırım, bunu öneririm.

Bir kadın bir ilişkinin kendisi için doğru olup olmadığını öğrenmek veya doğru bir aşkı çekmenin cevabını bulmak için nasıl bir rüya egzersizi yapabilir?

Öncelikle danışanlardan, hayalleri, hayatlarına çekmek istedikleri kişinin özellikleri konusunda ve nasıl bir ilişki yaşamayı arzuladıklarına dair çok net olmalarını istiyorum. Öncelikle 'istemediklerini' yazdırıp yaktırıyorum, bunu herkes yapabilir. Sonra istenilenleri yazdırıyorum. Bunu yaparken, istedikleri adamlarla ilgili detayları belirlerken -ki bazen çok fazla şey isteyebiliyorlar- kendilerinin arzu ettikleri erkeğe ve ilişkiye hazır olup olmadıklarını ve kişi geldiğinde, o bireye ne verebileceklerini belirlemelerini istiyorum. Bunları düşündükleri zaman kendi eksik taraflarını daha net görüyorlar. Bu eylemleri gece yapmalarını öneriyorum, zaten o esnada bilinçaltınıza bir sürü düşünce sistemi ve soru vermiş oluyorsunuz. O niyetle, "Benim hayatımda, yaşamıma girecek en ideal eşim kim" dediklerinde ve uykuya daldıklarında rüyalarında o eşin nasıl geleceğini, nasıl özelliklere sahip olduğunu, doğru olup olmadığının cevabını alıyorlar.

Bunu iş ve başka konularla da ilgili yapabiliriz öyle değil mi?

Evet tabii. Mesela bir kişi, geleceğiyle ilgili bir karar verecek ona 'hayatın amacı' nedir diye sorduruyorum. Eğer bir iş yapma potansiyeli varsa, "bu işi yaparsam hayatım nasıl olacak" diye sorabilir. Eğer birkaç seçenek varsa, her seçenek için birkaç gün rüyaya yatmalarını öneriyorum. Bu tip bir egzersizde tek ve net bir cevap olmalı. Çünkü, insanlar birkaç alternatif söz konusu olduğunda zaten bilinçaltında, zihinde kararsızlık yaşarlar.

Derya Değerli'nin *Rüya Olumlama Kartları* kitabından tüyolar

Yatmadan önce sakinleşin ve merak ettiğiniz kişiyi veya bir konuyu düşünün. Ardından merak ettiğiniz soruyu sorun, aşağıdaki olumlama cümlelerinden bir tanesini seçin ve uykuya dalın. Bakalım rüyanızda hangi mesaj gelecek.

✳ Rüyalarım bilgeliğimin yansımasıdır, bana ayna tutan rüyalarıma teşekkürler.

✳ Her uyuduğumda zinde ve sağlıkla uyanacağımı bilirim. Şükür ve hamd içindeyim.

✳ Rüyamda buluştuğum yüksek benliğimin verdiği mesajları hatırlıyor ve kabul ediyorum.

✳ Rüyalarımda gösterilen her sembolün bilinçli hayatımda bir anlamı olduğunu biliyorum.

✳ Bütün gece uykumun keyfini çıkarırım. Sabah olduğunda uyanmanın keyfini çıkardığım gibi. Gecenin huzurunda rüyaların bana getireceği armağanları kabul eder, ruhumu dinlendiririm.

✳ Hatırladığım her rüyanın verdiği mesajı anlamayı ve fark etmeyi seçiyorum.

✳ Bilgeliğimin kapılarını açan rüyalarımdaki farkındalığımı görüyor ve kabul ediyorum.

✳ Rüyalarıma yaptığım her yolculukta, gördüklerimi değiştirebileceğimin farkına varırım.

✳ Uyandığımda rüya günlüğüme yazdığım rüyalarım, hayat yolumun rehber kitabını oluşturur.

✳ Kendimi berrak ve akıcı rüyalara bırakıyorum.

✳ Rüyalarımız uyandığımızda başlar.

✳ Sabah uyandığımda rüyalarım ve meleklerim için yaradana şükrederim.

✳ Korkularımı açığa çıkarmanın vakti geldi. Onlarla rüyalarımda yüzleşmeyi ve dönüştürmeyi seçiyorum.

✳ Rüyamda gördüğüm kanın, bana hayattaki yaşam sevincini yansıttığını bilirim.

✳ Her gece huzurla uykuya dalarım ve uyuduğumda güvende olduğumu bilirim.

Sevimli Dostlarla Randevu

Evcil hayvanlarınızla birlikte sosyalleşmeyi sever misiniz bilemiyoruz ama şehrin hayvan dostu kişi ve kafelerinin hangileri olduğunu iyi biliyoruz. Tercihini onlarla dışarı çıkmaktan yana kullanan 11 kişi aradaki ikilemi kaldırdı, ortaya herkese ilham olacak türden, aşırı doz sempati içeren görüntüler çıktı.

İrem Orhan **Fotoğraf** Koray Işık

1. Evcil hayvanınız ile yollarınız kesişeli kaç yıl oldu?

2. Ona bu adı vermenizin özel bir hikâyesi var mı?

3. Onunla ilk altı ayınız nasıl geçti?

4. Evcil hayvan sahibi olmak kişinin hayatında neler değiştirir?

5. Onunla en çok nerelere gidiyorsunuz?

6. Hayvan sevmekle sahibi olmak farklı durumlar. Kimler hayvan sahibi olmamalı?

7. Evcil hayvan sahibi olmak isteyenler size göre nelere dikkat etmeli?

CESAR
Yaş: 5
Cinsi: Cane Corso

Rachel Araz Kiresepi

rachelaraz
Yaş: 30
Eğitim: Sabancı Üniversitesi, Yönetim Bilimleri bölümü mezunu.
Meslek: Sosyal Medya Danışmanı ve İçerik Editörü

@gabfoods
Arnavutköy, İstanbul

1. Eşimle yeni tanıştığımız dönemde Cesar ile yolları İtalya'da kesişmişti ve onu Türkiye'ye getirdi. Onunla tanıştığımızda iki aylıktı. Şimdiyse beş yaşında.

2. Cesar, Cane Corso-İtalyan mastif ırkından geldiği ve Romalılar zamanında "war dog" olarak konumlandırıldığı için bu ismin ona en uygun isim olduğunu düşündük.

3. Yeni doğmuş bebeklerde olduğu gibi, evcil hayvanlarda da ilk altı ay ekstra ilgi ve özveri gerektiriyor. Tuvalet eğitimi süresince ev ve araba da dahil olmak üzere her yer her yerdeydi. Makyaj çantamı, masanın üzerine bıraktığımız cüzdanları hatta anahtarlıklar da dâhil olmak üzere ne varsa kemiriyordu. Eşimin daha önce de bir büyük köpeği olmuş. Benimse evlenmeden önce sahiplendiğimiz bir Chihuahua'm daha sonrasında da bir Yorkshire Terrier'im oldu. Küçük köpeklerin bakımı daha kolay, cüsse büyüdükçe giderilmesi gereken ihtiyaçların boyutları da farklılaşıyor.

4. Evcil hayvan sahibi olmak çok büyük bir mesuliyet. Hiç büyümeyen bir çocuk sahibi olmaktan farkı yok. Ama karşılığında öyle bir sevgi alıyorsunuz ki, yaptığınız her şeyi, karşılaştığınız tüm zorlukları, sıkıntıları, tüyleri, kokuları, salyaları unutuveriyorsunuz. Size karşılıksız sevgi ve sadakat ile bakan iki çift göz için yapılanlar az bile.

5. Cesar'la birlikte gitmeyi sevdiğimiz yerler, genelde kendimizi evimizdeymişiz gibi hissettiğimiz yerler oluyor. Gittiğimiz mekânda önem verdiklerimiz de; köpek seven bir personelin olması, etrafımızda ona önyargısız, hoşgörüyle bakan gözler olması gibi. Ayrıca Cesar büyük bir köpek olduğu için gidebildiğimiz yerler de sınırlı. Genelde bahçeli mekânları tercih ediyoruz.

6. Kişilerin, hayvan sahibi olmanın büyük bir sorumluluk getirdiğinin farkındalığına varmaları gerektiğini düşünüyorum. Sahibi olmak istediğiniz hayvanın sizin yaşam tarzınızla ne kadar uyduğuna dikkat etmelisiniz.

7. Evcil hayvan sahiplenmek isteyenlere ilk önerim, hayvan sahiplenmeden önce kedi veya köpeğe alerjileri olup olmadığını öğrenmeleri. Yoksa hayvan sahibi olduktan sonra bunun farkına varıp, o canları sokağa atabiliyorlar.

mervetoy
Yaş: 34
Eğitim: Marmara Üniversitesi, Radyo Sinema ve Televizyon bölümü mezunu.
Meslek: Sunucu

Merve Toy

1. Gızmal ile buluşalı üç yıl oldu. Bir arkadaşımın iş arkadaşına hediye olarak gönderilmiş. Şiddetle karşı çıktığım hayvan hediye edilmesi ve hediye sahibinin bakamaması durumu yani. O aralar benim de kedim yeni ölmüştü ve çok üzgündüm. Sahiplendirmeye uğraşırken beni aradılar ve böylece buluştuk.

2. Biz Abhaz'ız ve dilimizden bir isim seçtim. Gızmal, şımarık, yaramaz gibi anlamlar taşıyor. Çok hareketli olduğu için bu ismi taktım.

3. Kedi sahipleri bilirler, köpekler için çiş-kaka eğitimi süreci vardır ve bu durum başlarda biraz zorlayıcı olabilir. Ama kedilerde öyle bir durum olmuyor, içgüdüsel olarak zaten kuma yöneliyorlar. Tırmalamak, eşyalara zarar vermek gibi şeyler de yapmadı hiç.

4. Evcil hayvansız bir hayat düşünemiyorum. Bir hayvana yalnızca ev sahipliği yaparak onun tüm güzel enerjisini hissediyorsunuz. Daha cömert bir sevgi akışı yok hayatta.

5. Aslında Gızmal pek çok kedi gibi yaşam alanında kalmayı seviyor. Dışarı çıktığında ilk anlarda tedirgin olsa da sonra alışıyor. All Sports Cafe benim çok sevdiğim bir yer, hayvan dostu olmaları rahat hissetmemizi sağlıyor. Burada pek çok sokak hayvanının beslenmesi ve tedavisini üstlenmiş durumdalar.

6. Nasıl ki, çocuğunuzu doğurup sokağa bırakamıyorsanız, bir hayvan sahiplendiğinizde de ondan vazgeçemezsiniz. Üzüntü, sevinç, acı biz ne hissediyorsak onlar da aynılarını hissediyor. Bir canlının yaşam boyu sorumluluğuna talip olmakla heves edip evcil hayvan sahibi olmayı denemek arasında uçurum var. Hayvanlara eziyet edenlerle, hayvan sahiplenip terk edenler arasında fark yok bence.

7. Hayvanlar satın alınmamalı. Ve tabii zaten satılmamalılar da! Sokaktan ya da barınaklardan alınmalı ve alan kişiler onlarla mutlaka bir bağ hissetmeli. Çünkü burada önemli olan bir kedi ya da köpeğe aile olmak.

@allsportscafe
Etiler, İstanbul

GIZMAL
Yaş: 3,5
Cinsi: Siyam Kedisi

Yeni yıl, yeni heyecanları ve başlangıçlarıyla bizleri kucaklamaya hazırlanıyor. Peki siz yeni yılı karşılamaya hazır mısınız? Yeni yılda bakımlı, temiz ve ışıl ışıl cilt için FOREO LUNA ailesi sizi bekliyor. Her biri farklı özellikler sunan FOREO LUNA serisi; LUNA™ 2, LUNA™ mini 2, LUNA™ go ve LUNA™ play plus modelleri ile derinlemesine temizlenmiş ve ışıldayan bir cilde sahip olmanıza yardımcı oluyor.

İsveçli güzellik teknolojisi markası FOREO hem sizin hem de sevdiklerinizin cilt bakımında harikalar yaratacak 4 farklı modeli ile yılbaşı hediye alternatifleri arasındaki yerini almaya hazırlanıyor. Bakımlı kadınların vazgeçilmezleri arasında yer alan FOREO LUNA serisinin her bir modeli farklı ihtiyaçlara özel çözümler sunuyor.

FOREO LUNA ailesinin üyeleri olan LUNA™ 2, LUNA™ mini 2, LUNA™ play plus ve LUNA™ go modellerinin her biri T-Sonic™ titreşimler sunan başlıkları sayesinde derinlemesine temizlik sunuyor. Kendini ve sevdiklerini yılbaşı hediyesiyle şımartmak isteyenler için FOREO Luna serisi Foreo.com sitesini yanı sıra Harvey Nichols (Kanyon), Galeries Lafayette (Emaar), Beymen (Zorlu, Suadiye) mağazalarında satışa sunuluyor.

ANTI-AGING ETKİLİ LUNA™ 2

Dünya çapında başarı yakalayan İsveçli güzellik teknolojisi markası FOREO'nun çığır açan ürünü LUNA™ 2, cildinizin yaşlanmasıyla ilgili sorunları etkin bir şekilde ele alırken, lekelerin görünümünü en aza indirecek şekilde tasarlanmış, T-Sonic™ titreşimler sunan başlığıyla hem makyaj kalıntılarını temizliyor hem de kir ve yağı %99,5 oranında gidermeye yardımcı oluyor.

KİŞİSELLEŞTİRİLEBİLEN LUNA™ mini 2

Cilt bakımını hiç olmadığı kadar kolaylaştıran LUNA™ mini 2, devrim niteliğinde bir T-Sonic silikon yüz temizleme sistemi sunuyor. Üç bölgeli yüz temizleme başlığı, tüm cilt tipleri için optimize edilebiliyor. Cildinize zarar vermeden nazikçe temizlemeye yardımcı olan medikal silikon başlığı, bakteri birikimini engelleme özelliği ile plastik veya naylon yüz temizleme cihazlarından 35 kat daha hijyenik bir bakım ritüeli sunuyor. Üstelik her yere sığabilen minik boyutu sayesinde zahmetsizce her yere taşımak mümkün.

YOĞUN YAŞAYANLAR İÇİN LUNA™ go

Kendisi küçük ama marifeti büyük LUNA™ go, cildinizin günlük temizliğini yaparken, cilde doğal bir güzellik katıyor. Ufak boyutu ile seyahatlerinizde de yanınızdan ayıramayacağınız LUNA™ go'yu sabah ve akşam sadece 2 dakika cilde uygulayarak temiz ve genç bir cilde ulaşabilirsiniz.

RENKLİ KİŞİLİKLERİ YANSITAN LUNA™ play plus

Her karakteri yansıtan 7 ayrı rengi bulunan LUNA™ play plus'ın derinlemesine temizlik sağlayan iki bölgeli başlığı bulunuyor. Gözenekleri temizlerken yeni gözenek oluşumunu da önleyen LUNA™ play plus sade ve pürüzsüz bir cilt dokusu sunuyor. 400 kullanıma kadar şarj gerektirmeyen 2 bölgeli başlığı ile hem yanak gibi geniş cilt yüzeyini hem de T bölgesini nazikçe temizliyor.

Bu bir ilandır.

SUSHİ
Yaş: 1
Cinsi: Jack Russell Terrier

Kemal Pekser

kemalpekser
Yaş: 37
Eğitim: Anadolu Üniversitesi, İşletme bölümü mezunu.
Meslek: Oyuncu

@pluskitchentr
Nişantaşı, İstanbul

1. Köpeğim Puchi ile beş sene önce Foça'da bir arkadaşım vesilesiyle tanıştık. O zamandan beri benimle kendisi ve bu yıl Temmuz'da altı yaşına girecek. Ama şu an ailemle birlikte Ayvalık Cunda'da. Tamamen organik bir hayat sürüyor. Bugün yanımda olan ise bana Puchi'nin yokluğunu hissettirmeyen ve onun en yakın arkadaşı olan mahallemizin gözbebeği Sushi.

2. Puchi'nin özel bir anlamı yok aslında. Yıllar önce bir çizgi filmden izlediğim bir sahneden etkilenip, 15 sene yaşayan kuşuma bu adı vermiştim. Şimdi köpeğimin adı.

3. İnanılmaz akıllıydı ve ilk hafta tüm eğitimlerini aldı, her şeyi öğrendi. Ben de farklı bir dalda eğitmen olduğum için hiç zorlanmadık. Köpeklerin cinsine göre otoriteniz önemli. Jack Russhell sahipleri beni anlar. Eğer çok duygusal bir insansanız bu köpek ırkı size göre değildir. Çünkü sizi dinlemez ve yorabilir.

4. Onlar evlat gibi oluyorlar. Sahibi nasılsa o da ona benziyor. Eve her geldiğinizde sizi çıkarsız karşılayan bir mutluluk var. Ve bu da günümüz hayatında insan için son derece pozitif bir etki.

5. Puchi daha çok Ayvalık'ta Cunda'da. Orada müstakil bir evimiz var ve istediği zaman bahçeye çıkıp stres atıyor. Sabahları sahil gezintisine çıkmak en sevdiği şey, biraz keyifçi kendileri. Sushi'yle ise daha çok Teşvikiye ve Maçka parkında vakit geçirmeyi seviyoruz.

6. Sorumluluk bilinci yüksek kişiler hayvan sahibi olmalı. Onları hayvan olarak alıyorsunuz ama sonra ailenin bir ferdi gibi oluyorlar. Ve bizden hiçbir çıkarları yok, sadece mutlu etmek istiyorlar.

7. Hayvan sahiplenmek herkese göre bir şey değil. Ayrıca ırk ve hayvan özelliklerine göre çok göreceli. Ne kadar küçük alırsanız o kadar iyi olur çünkü küçükken daha eğitilebilir oluyorlar. Ayrıca neler yaşadığını, travmalarını hissetmek, empati yapmak da lazım.

LOKUM
Yaş: 11 aylık
Cinsi: Yeni Zelanda Tavşanı

Gizem Çapa

1. Yollarımız geçen yıl Eminönü çarşısında kesişti. Bir dükkânın kapısının önünde bir kafesin içerisinde yaklaşık 15 tavşanın arasında en küçüğü ve en cılızıydı. O dakika anladım, benimle geliyor bu Lokum kız.

2. Lokum çünkü onu ilk gördüğümde kafesin içindeki diğer tavşanlara göre kuş lokumu kadardı.

3. İlk altı ayımız bebek bakımı gibiydi. Daha önce de hayvan beslediğim ve deneyimim olduğu için çok zorlanmadım. Tüy problemini ise neredeyse hiç yaşamadık. İçgüdüsel olarak kemirme huyu tabii ki vardı ama onu da aştık. Totale bakıldığı zaman zorlu bir süreçti ama önemli olan benim bu konudaki sabrım ve onu anlamak için yeteri kadar vakit ayırabilmemdi.

4. Evcil hayvan sahibi olmak insanın duyguları ve vicdanı ile ilgili bir konu. Evcil bir hayvanı beslemenin en güzel yanı, onun size koşulsuz şartsız güvendiğini hissettirdiğinde içinizde oluşan mutluluk.

5. Lokum'un bebeklikten yetişkinlik sürecine geçmeye başladığı dönemde ona bol bol vakit ayırıyordum. Yakın arkadaşımın bana Lokum'un da yanımda gezebileceği şahane bir taşıma çantası hediye etmesi ile onu sırtıma taktığım gibi bütün yazı Caddebostan ve Moda sahillerinde çayır çimende gezerek geçirdik. Ayrıca bu kafeyi de çok seviyoruz ve çoğu zaman onu çantasına attığım gibi buraya kahve içmeye geliyoruz.

6. Hayvan sevmekle hayvan sahibi olmak ayrı şeyler. Siz olmadığınız zamanlarda onunla ilgilenebilecek bir kişi daha olması kesinlikle şart. Sabırsız insanların hayvan sahibi olmadan önce düşünmeleri gerektiğini savunuyorum.

7. Kimileri hayvan sahibi olmayı çok uzun düşünür, kimileri benim gibi bir anda olur. Toplum içindeki en önemli konulardan biri olan sahiplenme olayına öncelik tanınmalı. Ben bu konuda bir istisnayım tabii ama çünkü Lokum gibi kemirgen gruplar hayvan barınaklarında yok. Kendi yaşam alanımız kadar, besleyeceğimiz evcil hayvana da konforlu bir yaşam alanı sunabiliyor muyuz diye düşünülmeliyiz.

capagizz
Yaş: 26
Eğitim: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Fotoğrafçılık bölümü mezunu.
Meslek: MakeUp Artist

@hectorlouiscoffee
Suadiye, İstanbul

Saide Tokuç

FREJR VE MİMİR
Yaş: 15 ve 9 Aylık
Cinsi: Guinea Pig

saide.tokuc
Yaş: 25
Eğitim: TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Türk Dili ve Edebiyatı bölümü mezunu.
Meslek: Çevirmen

1. Frejr'i geçtiğimiz yıl Aralık ayında bir pet shop'tan aldık. Pet shop'taki hallerini görünce de insan hepsini alıp kurtarmak istiyor. Guinea Pig tercih etme nedenim ise eski evimdeki ev arkadaşımın kedilere alerjisinin olmasıydı yoksa kedi sahiplenmeyi çok isterdim. Mimir'i ise Frejr'e arkadaş olması için Eylül ayında birinden sahiplendim.

2. Frejr'in komik bir hikâyesi var. Onu aldığımızda o kadar küçüktü ki, dişi mi erkek mi anlayamamıştık. Pet shop'takiler dişi olduğunu söyledi. Biz Frejr'i aldık, adını da Freja koyduk. Freja, İskandinav mitolojisinde bereket tanrıçasıının adı. Ancak Frejr büyüyünce fark ettim ki, bizimki aslında erkekmiş. Frejr de mitolojide Freja'nın erkek kardeşi olan bereket tanrısı olduğu için yeniden isimlendirmesi kolay oldu. Mimir'in ismini ise yine aynı mitolojiden, Frejr'le uyumlu olması için seçtim.

3. Frejr'le çok sorun yaşamadık. İlk haftalarda epey çekingendi ancak sonrasında hızla alıştı. Mimir ise geleli henüz iki ay oldu ve nispeten daha zorlu bir süreç yaşatıyor. Bunun nedeni de dominant bir yapısının olması. Frejr ile arkadaş olmaları için sahiplenmeme rağmen yan yana koyduğumda felaket kavgalar ettikleri için ayrı yerlerde tutmak zorunda kalıyorum.

4. Eve gittiğimde beni bekleyen, ilgi ve sevgi isteyen iki miniğin olması harika bir duygu. Hayvan sahibi olmak insanı duygusal açıdan doyuruyor. Eve gelirken kapıyı açtığımda içeriden yükselen heyecanlı seslerini duyabiliyorum. Birbirimize duyduğumuz sevgi beni gerçekten mutlu ediyor.

5. Guinea Pig'leri köpek, kedi gibi alıp çıkarmak pek kolay bir durum değil. Bir kere tuvalet eğitimleri pek olmadığından sorun yaşama riski oluyor. O yüzden en rahatı çimlerin üzerine kaçmak, bunun için de Moda sahildeki çimenlik alan genellikle ilk tercihimiz oluyor. Kışları üşütmemeleri için çok dışarı çıkarma taraftarı olmasam da Walter's Coffee gibi hayvan dostu mekânları çok seviyoruz.

6. Hayvanları çok seviyor olmamız, onları hiç düşünmeden sahiplenmemiz gerektiği anlamına gelmiyor. Bir sürü para döküp hayvan satın almayı asla anlamıyorum. Bu kişiler genelde çabuk sıkıldıkları için hayvanların sonu sokakta bitiyor. Bir hayvan için gerekli koşulları sağlamadan sahiplenmemelisiniz, onlar hepimizden çok daha az dayanıklılar.

7. Diyelim ki Guinea Pig sahiplenmek istiyorsunuz. Bunun için pet shop'a girip en güzelini, en beğendiğinizi almak mantıklı değil. Guinea Pig'lerde ücretsiz sahiplenme çok nadir de olsa yapılıyor. Bunun için çeşitli internet siteleri ve sosyal medya grupları var, öncelikle oraları kontrol etmek daha doğru olur. Ancak öncelikle bu hayvanlar ve ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmalısınız.

@walterscoffee
Moda, İstanbul

Benan Terzioğlu

benanterzioglu
Yaş: 25
Eğitim: Pratt Institute Mimarlık bölümü mezunu.
Meslek: Tasarımcı/ Influencer

1. Miro ile yollarımız kesişeli üç buçuk yıl oldu. Her zaman bir köpek sahibi olmak istiyordum. New York'ta yalnız yaşarken bana iyi bir arkadaş oldu.

2. Joan Miro en beğendiğim sanatçılardan biridir, bu ismi seçmemin de en önemli nedeni bu oldu.

3. Miro gelir gelmez eğitim almaya başladı ve tuvalet sorunu ilk iki ayda çözüldü. Cins olarak tüy dökmüyor ve bu da bana kolaylık oldu. Genel olarak çok sorunsuz bir köpek, pek havlamaz, çok uyumludur.

4. Evcil hayvan sahibi olmanın hayvan sevgisini geliştirdiğini, bir üst seviyeye taşıdığını düşünüyorum. Eve geldiğinizde sizi heyecanla karşılayan birinin olması yalnızlık duygusunu alıyor.

5. Miro'yu her yere yanımda taşıyorum. Benimle olmaktan çok hoşlanıyor hatta bana biraz fazla bağlı diyebilirim. Miro'nun Healthyish'i sevmesinin en büyük sebebi, kafenin hayvan dostu olması. Miro burada vakit geçirmeye bayılıyor. Evcil hayvanlar için tasarlanmış su ve yemek kaplarında bir şeyler yiyip içmekse hayatta çok sevdiği şeylerden.

6. Özünde hayvan sevmeyenler, sadece gösteriş için hayvan sahibi olmak isteyenler ve onlara ayıracak vakti olmayanların kesinlikle hayvan sahibi olmaması lazım.

7. Kişiler hayvan sahibi olmadan önce özellikle onların sorumluluklarını üstlenebileceklerinden emin olmalılar. Çünkü küçük dostlarımızın daima ilgi, sevgi ve bakıma ihtiyaçları var.

@healthyishcafe
Bebek, İstanbul

MİRO
Yaş: 3,5
Cinsi: Maltese - Shih Tzu (Malshi)

MİNİ
Yaş: 4
Cinsi: Pitbull

@lokantakru
Nişantaşı, İstanbul

Ferhan Talib

iconjane
Yaş: 37
Eğitim: Mimar Sinan Üniversitesi, Sosyoloji bölümü mezunu.
Meslek: Influencer

1. Yaklaşık iki yıl önce barınak gönüllüsü bir arkadaşım şöyle bir mesaj attı: "Bir köpek var, açlıktan ve soğuktan kalbi durmuş, hayata döndürmüşler ama barınağa geri dönerse yaşayamaz, yuva bulmamıza yardımcı olur musun?" Fotoğrafları görünce ağlamaya başladım çünkü iki ay önce kaybettiğim köpeğim Boom Boom'un aynısı idi. Onu aldım ve eve getirdim.

2. İlk göz ağrım Boom Boom hanımın neredeyse aynısı fakat sadece boyca biraz miniği olduğu için kendisine Mini dedim. Şimdi Mini'yi her sevdiğimde her iki çocuğumu birden seviyormuşum gibi hissediyorum.

3. Yavru bir köpekle aynı evde olunca çeşitli sorunlar olabiliyor tabii ama Mini geldiğinde zaten iki yaş civarında ve tuvalet eğitimi olan bir çocuktu, o sebeple çiş-kaka problemimiz olmadı. Kısa tüylü olması ve ırk olarak Pitbulların neredeyse hiç kokmaması da evde beraber yaşamak için ideal oldu. Ama ilk zamanlar evde yalnız kaldığında bir şeyleri kemiriyordu, bu süreç geçene kadar ben evde yokken evdeki serbestlik alanını daralttık ve yavaş yavaş genişlettik.

4. Uzun süre kedi ile yaşamış biri olarak köpek sahibi olmanın inanılmaz bir tatmin olduğunu söylemeliyim. Beş dakika için bakkala gidip gelseniz bile sizi yıllardır görmemiş gibi sevinçle boynunuza atlayarak sevinen bir canlının varlığı kesinlikle şahane. Evcil hayvan, insanın sahip olabileceği en büyük zenginlik.

5. Teşvikiye'de oturuyoruz. Mahallede hemen hemen her hanede köpek beslendiği için tüm mekanlar da elbette hayvan dostu. Ama biz Lokanta Kru'da vakit geçirmeye bayılıyoruz çünkü hem çalışanlar hem de müşteriler Mini'ye karşı sevgi dolu. Evimizde gibi hissediyoruz.

6. Bir köpekle hayatınızı birleştirmeden önce bunun ömürlük bir anlaşma olduğunu, şartlar zorlaştığında ondan vazgeçemeyeceğinizin farkında olmanız gerekli. Onlar hayatımızın bir parçası oluyorlar ama biz onların hayatının merkezindeki tek şey oluyoruz. Böyle bir bağlılığa hazır olduğunuza emin olmadan lütfen hayvan sahiplenmeyin.

7. Köpekler de tıpkı küçük çocuklar gibi birer enerji bombası. Mesela Mini gibi bir köpeğin günde en az iki saat koşarak enerji atması gerekiyor. Bu sebeple sabah akşam oyun grubu ile parka gidip günde üç saat enerjisini atıyor. Bu şekilde enerjisini harcatmadığınız köpeğiniz bu enerjiyi atabilmek için evi de kemirir, agresif de olabilir. Onların ihtiyaçlarını bilmeliyiz.

Begüm Yücetan

MİLA
Yaş: 10 aylık
Cinsi: Toy Poodle (Kaniş)

1. Mila'yla anne-kız olalı dokuz ay oldu. Aslında benim tüye alerjim var ve çok seyahat ediyorum. Ama hayat şartlarıma uygun ve tüy dökmeyen bir cins bulabileceğimi düşündüm. İki sene kadar barınak araştırdıktan sonra Mila'yı sahiplendim.

2. Tam ismi Milagros yani İspanyolcada mucize demek. Mila da hayatıma giren bir mucize gibiydi, adı da böylelikle belli olmuştu. Köpekler iki heceli isimleri daha çok kavradıkları için ona Mila demeye başladım.

3. İlk geldiğinde neredeyse dişleri bile yoktu. Onu hep elimle besledim. Aşıları bitene kadar çok dikkatli oldum ama her yere de götürdüm, küçük olduğu için hep yanımda olabildi ki, benim de istediğim buydu

4. Mila bana hayatımı düzene sokmayı öğretti diyebilirim. Ben biraz spontan yaşayan bir insanım ama hayat her zaman öyle yaşanmıyor, hele ki konu aile olunca. Mila da ailemden bir parça artık. O minik bir bebek ve onun sorumluluğunu almak hayatta birçok şeye karşı bakış açımı değiştirdi.

5. Her yere beraber gittiğimiz için özellikle belirtebileceğim bir yer yok aslında. Tasmasız, özgürce dolaşabildiği her alanda çok daha mutlu. Hilltown'ı da seviyoruz çünkü burada Mila'yla dolaşıp birlikte alışveriş yapabiliyor olmak çok keyifli.

6. Bir canlının sorumluluğunu almak ve bir oyuncak almak arasındaki farkı ayırt edebilen insanlar hayvan sahibi olmalı.

7. Hayvanların sağlığı, beslenmesi ve hijyeniyle doğru ilgilenebilecek, uygun şartları sağlayabilecek kişilerin bu sorumluluğu alması gerektiğini düşünüyorum. Ama illa hayvan sahiplenmeye gerek de yok, tüm şartları sağlayamıyorsanız bile sokakta ve barınaklarda yardım bekleyen bir sürü hayvan var, onlara yardımcı olabilirsiniz.

ecebegumyucetan
Yaş: 30
Eğitim: İzmir Ekonomi Üniversitesi, Mütercim-Tercümanlık bölümü mezunu.
Meslek: Model, Influencer

@hilltownavm
Maltepe, İstanbul

Beril Oymak

beriloymak
Yaş: 28
Eğitim: Maltepe Üniversitesi, İşletme bölümü mezunu.
Meslek: Vegan Şef

@vi_istanbul
Nişantaşı, İstanbul

1. Berlin bize geleli bir yıl, üç ay oldu. Çok sevdiğimiz birinin hayatımıza hediyesiydi.

2. Sevgilim bana Berlin'de evlenme teklifi etmişti ve beraber gittiğimiz ilk Avrupa şehri Berlin'di. Bizim için çok anısı olan bir yer olduğu için köpeğimize de bu adı verdik.

3. Berlin bize geldiğinde 53 günlüktü. Minicikti ve her an kontrolde olmak gerekiyordu. Balkona kurduğumuz küçük çim alanda ona tuvalet eğitimi verdik. İki ayın sonunda her şeyi öğrenmişti. İlk köpeğimiz olduğu için onunla doğru iletişim kurabilmek adına her hafta eğitimlere katıldık.

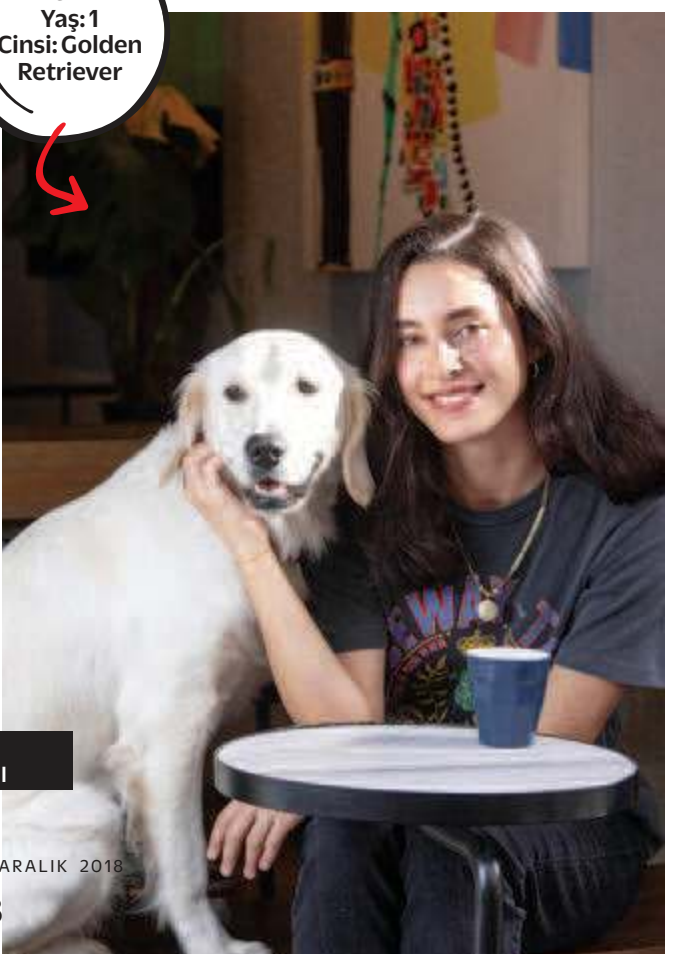
4. Hayvan sahibi olmak, onlara bakış açınızı değiştiriyor. Sokakta yaşayan hayvanlara algınız daha açık hale geliyor. Gerçek sevgiyi ve özlemi öğreniyorsunuz.

5. Berlin'le en çok Maçka Parkı'na ve Vi'ye geliyoruz. Hatta Vi'de büyüdü ve burası ile özdeşleşti diyebilirim. Gelen müşterilerimizin hemen hemen hepsi Berlin'i tanıyor ve diğer köpek arkadaşlarıyla burada sosyalleşiyor.

6. Şunu unutmamak gerekir ki, köpekler sahipleriyle ne kadar vakit geçirirse o kadar mutlu ve sosyal oluyorlar. Eğer ona ayıracak vaktiniz yoksa ve onu yanınızda bir süs gibi taşıyorsanız asla hayvan sahibi olmamalısınız.

7. Hayvan sahibi olmanın çocuk sahibi olmakla eş değer sorumlulukta olduğunu düşünüyorum. O yüzden hayatı beraber paylaşacağınız dostlarınızın hayatınızdan hiç çıkmayacağı bilinciyle sahiplenmelisiniz.

Berlin
Yaş: 1
Cinsi: Golden Retriever



Cetaphil®

RESTORADERM

70 YILLIK DENEYİM

Cetaphil®

Cildinizdeki değişimi hissedin

Çok kuru ve kaşıntılı cildi nemlendiren, koruyan ve pürüzsüz bir görünüme kavuşmasını sağlayan özel bakım serisi.

3 aydan itibaren güvenli kullanım

cetaphilturkiye

cetaphiltr

Referans: 1. Simpson E, et al. Safety and Tolerability of a Body Wash and Moisturizer When Applied to Infants and Toddlers with a History of Atopic Dermatitis: Results from an Open-Label Study. Pediatric Dermatology 2012;Vol.29 No.5:590–597.

ECZACIBAŞI
İLAÇ PAZARLAMA

Nur Bilen Yavuzer

nurbilenyavuzer
Yaş: 38
Eğitim: Bilkent Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik bölümü mezunu/ MEB Güzellik Uzmanlığı Eğitimi
Meslek: Güzellik merkezi işletmecisi/ Estetisyen

@spadacoffee
Nişantaşı, İstanbul

1. Bitter'i 2013 Kasım ayında sahiplendik. Sevgili Sibel Molu'nun açtığı bir yuva ilanı ile buldum onu. Öyle perişan bir hali vardı ki, fotoğrafı görür görmez ona sarılmak, alıp yumuşacık bir yere koymak istedim. Sütlü ise 2014 yazında geldi. Onu da üç kardeşi ile beraber barınağa bırakmışlar. Ben önce kardeşlerden birini gördüm, çalışma arkadaşımız sahiplenmişti, hikâyeyi de ondan dinledim. Sadece bir tanesi kalmıştı, aynı gün Sütlü evdeydi.

2. Simsiyah olduğu için Bitter dedik, Sütlü biraz daha hazıra kondu. Çünkü tam çikolata renginde ve göğsünde bir parça beyazı var.

Bitter ve Sütlü
Yaş: 5-4
Cinsi: Kırma

3. Tuvalet, tüy dökme olayları, hepsi oldu, olmaz mı? Ama sevgi denen şey insana muazzam bir sabır veriyor. Ben genel olarak disiplinliyimdir, kızların eğitimine zaman ayırdım ve inatçı davrandım. Ayakkabılarımı yediğini, banyonun tezgâhından fondöten şişelerini devirip kendini boyadığını dün gibi hatırlıyorum ama hepsine değer..

4. Evcil hayvan sahibi olmak, dünyanın en muhteşem terapisi. Bir hayvanı severken, aklınızda hayatın geri kalanına dair hiçbir şey olmuyor. Yani bencil tarafımdan bakınca beni iyileştiriyorlar, eksik tarafımdan bakınca tamamlıyorlar, özgür tarafımdan bakınca sevgiyle kendilerine bağlıyorlar.

5. Teşvikiye genel olarak çok hayvan sever bir mahalle, bu yüzden şanslıyız. Kafelerin ve restoranların birçoğu onları da kabul ediyor, hatta sık gittiğimiz yerlerde yatağımız bile var. Dışarıda olmaktan çok mutlu oluyorlar. Spada açıldığı ilk günden beri hem hayvanlarımızı kabul ediyor hem de sokağındaki kedilere ev sahipliği yapıyor. Bu en lezzetli kahveden lezzetli, en sıcak fincandan sıcak geliyor bana.

6. Seven herkes hayvan sahibi olmalı. "Bütün gün evde yokum, kim ilgilenecek" ya da "Seyahat ediyorum kime bırakacağım" diyorlar. Emin olun ki, barınaklarda taşların üzerinden yatmaktansa evde koltuğun bir köşesinde yatmak onlar için cennet. Keşke her evde bir hayvan olsa...

7. Hayvan sahibi olmak isteyen herkesin barınaklardaki yuva arayan hayvanları görmesini dilerim. Lütfen satın almayın. Sahiplenirken sadece hislerinize dikkat edin, eğer gözlerine baktığınızda içiniz titriyorsa bu yeterli.

Mojito
Yaş: 7
Cinsi: Golden Retriever

Doğukan Medetoğlu

dogukanmedetoglu
Yaş: 28
Eğitim: Marmara Üniversitesi, Opera/Şan bölümü mezunu.
Meslek: Müzisyen, oyuncu.

1. Onunla yollarımız kesişeli yedi yıl oldu. İki aylıkken geldi bana. Babamın bir arkadaşının köpeğiydi. Ben de tam bir Golden Retriever hastasıydım. Güzel tesadüf oldu, görünce havalara uçmuştum.

2. Mojito! Gülümseten bir isim, değil mi? O dönem Mojito kokteyli popülerdi ve benim de en sevdiğim içecekti. Hatta haberi aldığımda Mojito içiyordum. Adı da böylelikle belli oldu.

3. İlk altı ayımız rahat geçti aslında. Tabii ki ilk iki hafta halılara, koltuk arkalarına tuvaletler yapıldı. Biraz da tüy dökme durumu oldu. Ama bizim en büyük sorunumuz Mojito'nun tripleriydi. Bazı günler eve geç döndüğümde beni cezalandırıp yanımda uyumayıp salonda uyuyordu.

4. Evcil hayvan sahibi olmak, insanın hayatında her şeyi değiştirir ki, bende öyle oldu. Kariyerimi bile etkiledi. Çalıştığım ilk aranjör arkadaşımla Mojito sayesinde tanıştım. Bir evcil hayvan ile hayatınızdaki bütün negatifliği atıyorsunuz. Sadakat dersi veriyor size. Evde bir gerilim ya da yüksek ses olduğunda hemen olaya dahil oluyor ve engelliyor.

5. En sevdiği yer parklar, bahçeler. Onunla gittiğim pek çok hayvan dostu yer var. Mojito köpek arkadaşlarındansa insanlarla oynamayı seviyor. Caddebostan sahil, Bağdat caddesi ve Ataşehir parkları favori mekânlarımızdan. Bir de tiki var, heyecanlanınca, ve oyun ihtimalini sezince dişlerini açıyor.

6. Evcil hayvanlarınızı da hiçbir zaman büyümeyecek bir bebek gibi düşünün. Aynı özen, aynı ilgi, aynı sevgi. Bu şekilde düşünenler hayvan sahibi olmalı. Günlük akışınız değişiyor. Sabah-akşam tuvalet yürüyüşleri için evde olmanız gereken iki vakit var. Yemeği, suyu, evdeki camların kontrolü için bile geri döndüğüm oluyor.

7. Hayvan sevenler bana göre bu dünyayı güzelleştirenler. Korkan ve bunu hijyen sorunu gibi görenleri hiç anlayamıyorum. Köpeklerin dili antiseptiktir mesela. Tüyleri uzun süre yıkanmasa bile temizdir. Sorumluluk alabilecek her birey hayvan sahiplenmeli ama lütfen satın almayalım. Bu bir kazanç sektörü olmamalı.

@farfara_cafe
Beşiktaş, İstanbul

Beslenme bozukluklarından tutun uykusuzluğa kadar pek çok sebebe bağlı olarak ortaya çıkabilen odaklanma sorunu, gün geliyor elverişli ortamlarda bile kişinin kendini işine vermesinin önüne geçiyor. Uzmanlar problemin en güçlü tetikçisinin teknoloji olduğunu söylüyor ama yaptığımız tercihler de en az onun kadar önemli.

İrem Orhan

Çağın Sorunu Odaklanma Güçlüğü

Bir işe başlamakta güçlük çekenler, başlayıp kısa sürede dikkat dağınıklığı yaşayanlar ayrı, konsantrasyon eksikliğinden hayattan keyif alamadığını düşünenler ayrı yakınıyor. Fakat hepsi tek ortak noktada buluşuyor o da; bu rahatsız ruh halinden hızlıca uzaklaşmaları gerektiği. Aşılamadığı takdirde kişinin eğitim, iş ve hatta sosyal hayat dengesini alt üst edebilecek odaklanma problemi, düzensiz, dağınık ve hayattan kopmuş bir yaşam tarzına sebebiyet veriyor. Problemle başa çıkmada kişinin kendi farkındalığı kadar çevresinin desteğinin de son derece önemli olduğunu söyleyen uzmanlar, yeterli uyku, dengeli beslenme ve spor yapmanın konsantrasyon gücünü olumlu etkilediğini savunuyor. Sorunun gerçek savaşçılarının peşine düştük ve saydığımız sıkıntıları birebir deneyimleyen kişilerin yaşadıklarını dinledik, hikayelerini derledik. Konuyla ilgili görüşlerine başvurduğumuz uzmanlar ise günümüzde çok sık rastlanan bu durumun ortaya çıkış sebeplerinden başlayıp, sorunun farkında olma ve onunla başa çıkmada neler yapabileceğimiz hakkında çeşitli önerilerde bulundu.

Odaklanma, genel olarak; insanın dikkat işlevlerini bir konu üzerinde toplayabilme yetisi şeklinde tanımlanıyor. Günümüzde o denli yüksek bir bilgi ve uyaran yükü var ki, insanların odaklanma konusunda güçsüz kalmaları kaçınılmaz. Son yüzyılda olup bitenlere bir bakın; uçakla, arabayla insanlar bir yıl içinde birkaç kez dünyayı dolaşıyorlar. Yüzyıl önce kim 100 kilometre hıza ulaşırdı? Kaç kişi kıtalararası yolculuk yapabilmişti? İletişim araçları, gazete, televizyon derken bir bilişim devrimine girdik ki, herkes cebinde bir akıllı telefonla geziyor. Bu hıza, bu yüke can mı dayanır? Bütün bunlara karşın insanoğlunun beyni aynı mı kaldı? Kuşkusuz beyin yüksek uyumu olan bir organ ama bu hıza ayak uydurmak ve bu kadar yoğun bir bilişim yüküyle başa çıkmak hiç de kolay değil. İnsan beyninin odaklanma kapasitesi sınırlı, belirli bir sürede, belirli sayıda işlem yapabiliriz. Ama günlük gereksinmelerimizi yerine getirmek için yapacaklarımızdan tutun da reklamlarla pompalanan bilgilendirmelere kadar birçok uyaran bu kısıtlı yetimizden pay almak için yarışıp duruyor. O yüzden iyi seçimler yapabilmek üzere iyi süzgeçler geliştirmemiz gerek. "Neyi, nerede, ne zaman alacağız" seçimini yapmak bizim sorumluluğumuzda" diyor Koç Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümü'nden Prof. Dr. Bedirhan Üstün. Ona göre, doğru yerde, doğru şeye odaklanmak önceden kurulmuş bir disiplin gerektiriyor ki, duygu ve düşüncelerimizi de kontrol edelim.

"Sık Sık İş Değiştirme Sebebim"

Yaklaşık beş yıl önce iş hayatına atılan 32 yaşındaki e-ticaret uzmanı Gizem K., bu süre içinde dört farklı iş değiştirmiş ve bir işten diğerine geçerken yaşadığı zaman kayıpları hariç toplam çalışma süresi iki yıla bile denk gelmiyor. Gizem, ilk ve ikinci işlerinde ayrılma sebeplerine çok takılmasa da son işinden ayrıldıktan sonra sorunun iş yerinden ya da işin niteliğinden kaynaklanmadığını fark edip, konunun üzerine gitmiş. Anlattıkları, benzer sıkıntılar yaşayan herkese yol gösterecek nitelikte olan Gizem K., sözlerine şöyle başlıyor: "Hayatım boyunca yaptığım her iş mükemmele yakın olsun istedim ve bu durumun faydasını gördüm. İş hayatında da öyle olur sandım ancak işler hiç de tahmin ettiğim gibi gitmedi. Üniversite mezuniyetim sonrası bir e-ticaret sitesinde çalışmaya başladım. İlk haftalar her şey yolunda gibi gitse de, ilk ayın sonunda işler değişti. Elimdeki işe yeteri kadar odaklanamamaya başladım, her işle gereğinden fazla uğraşıyordum. Zihnimi bir türlü kontrol altına alamıyor, yaptığım işlere odaklanamıyordum. Kısa süre sonra tüm bunlar hatalı işleri de beraberinde getirdi. Yöneticilerimden sık sık uyarı alıyordum. Bu da yaptığım işten soğumama yol açtı ve ilk istifamı verdim."

"Sorunu Görmezden Geldim"

İlk istifasının ardından yeni bir iş arayışına giren Gizem K., kısa süre içerisinde benzer bir iş bulup, şansını orada deniyor. Ama benzer sıkıntılarla oradan da ayrılıyor. Bu defa da farklı olumsuz düşüncelerle mücadele etmeye başlıyor çünkü bir daha asla aktif iş hayatının içinde yer alamayacağı hissine kapılıyor. Sözlerine; "Önceleri meslek değiştirmem gerektiğini düşündüm. O dönemler birbirinden alakasız pek çok mesleki eğitim kursuna gittim. Ama hiçbirinden gerekli tatmini alamadım. Sanıyordum ki, birine başlayıp diğerine geçiyorum o yüzden bu tatminsizliği yaşıyorum. Halbuki alakası yokmuş, bunu da birkaç iş daha değiştirdikten sonra anladım" diyerek devam eden Gizem K. ekliyor, "Tabii işlerin birini bitirip diğerine geçerken asıl sorunu göremedim, belki de kabullenemedim çünkü böyle basit bir sorunun iş değiştirme sebebi olabileceğini düşünmüyordum. Basit sanıyordum ve asıl hatayı da burada yapmışım, ilk terapi seansımda ortaya çıktı. Tabii bu arada bilinçsizce kullanılan ilaçlar ve türlü çapraşık ilişkiler de sosyal yaşantılarımın bozulmasına sebebiyet verdi. Ama durumu fark ettikten sonra düğüm çözüldü. Önce destek aldım, sonra yavaş yavaş kişisel yöntemlerimi geliştirdim. Şimdilerde çok iyiyim."

Odaklanma problemi yaşayan çoğu kişi, ilk etapta sorunu fark etmek ve ciddi olarak ele almak konusunda sıkıntı yaşadıklarından bahsediyor. Sorun, özel yaşantılarına ya da iş hayatlarına mâl oluyor, sonrasında bir uzman yardımı alma yoluna başvuruyorlar.

Nörolojik Problemler Tetikleyici Olabilir

Konuyla ilgili görüşüne başvurduğumuz Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Selin Karabulut ise odaklanma sorunun birkaç sebepten kaynaklanabileceğini söylüyor ve ekliyor, "Birincisi, kişide nörolojik bir problem olabilir. Özellikle migren ağrıları çekenler ve unutkanlık yaşayanlar ek olarak odaklanma problemi yaşayabilirler. İkincisi, bazen hiperaktivite ile birlikte görülen dikkat eksikliğinde de odaklanma problemlerine rastlanıyor. Üçüncüsü de psikiyatrik durumların eşlik ettiği odaklanma problemleri oluyor. Kişi örneğin depresyon geçiriyorsa, gündelik aktivitelerinde ya da iş yerinde odaklanma problemi yaşayabiliyor. Medikal tedaviler bu konuda işe yarar çünkü altta yatan bir depresyon veya başka bir klinik tablo varsa önce onu tedavi etmek gerekir. Ayrıca odaklanma ve dikkat problemini başka şeylerden ayırmak gerekir çünkü sıklığı önemlidir. Burada asıl olan, kişinin bunu sürekli yaşıyor olmasıdır."

"En Çok Bir Saat Oturabiliyorum"

Odaklanma probleminden muzdarip diğer bir arkadaşımız 28 yaşındaki Zeynep Y., özel bir şirkette marka müdürü olarak çalışıyor. Zeynep Y., özellikle son bir yıldır ilk kez gittiği yerlerde bile maksimum bir saat kalabiliyor. Önceki yıllarda en sevdiği şeyin, sokak arası kafelerde kahve içip bir şeyler okumak olduğunu söyleyen genç kadın, şimdi ortam kalmaya uygun olsa bile ikinci saatte orada olmaya tahammül edemiyor, konsantrasyon problemi yaşadığından katıldığı hiçbir sosyal aktiviteden istediği keyfi alamıyor. Ve ne tesadüftür ki, Zeynep Y. de önceleri bunu bir problem olarak görmeyenlerden. Durumla başa çıkmanın iyice zorlaştığı noktada uzman desteği almaya başlayan genç kadın, son günlerde hayatını olağan akışına döndürmüş.

"Kulaktan Dolma Bilgilerle İlaç Kullanmayın"

Günümüz insanının yaşadığı bu türlü güncel sıkıntılar ve bunlarla başa çıkma yolları konusunda fikrini aldığımız Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim

FOTOĞRAF: PRAETORIANPHOTO/ISTOCK.COM

Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Kişiler, birbiriyle çatışan, çelişki uyandıran, nasıl baş edeceğini bilemediği yeni uyaranlarla karşı karşıya kalıyor. Kendisinde kaygı, belirsizlik, kontrol dışılık yaratan bilgi ve uyaranlarla baş etmekte zorlanıyor. Ancak geleneksel psikiyatri klinikleri, ruh sağlığı sorunlarına hizmet etmekte artık yetersiz. Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman, ‘Delilik bir hastalıktır, zatürre gibi, sarılık gibi, apandisit gibi…’ der. Mazhar Osman’dan bu yana psikiyatride tıbbileştirme söz konusu. Bu durum köklü bir tartışma ve eleştiriye tutulmadı. Bio’ya ağırlık verilerek toplumun gereksinimleri karşısında bir psikiyatri gelişti. Hâlbuki bilgi üretiminde ve uygulanmasında aşırı tıbbileştirici, uzmanlaştırıcı yaklaşım insan doğasının karşıtı olabilen sorunlar doğuruyor. Bilgi ve uygulanması aşırı teklileştiriliyor. Bu nedenlerden dolayı Türkiye’de ve dünyada artık yeni bir psikiyatri modeli tartışılmalı ve bu tartışmanın dinamikleri insanların somut sorunları olmalı” diyor. Sağlık Bakanlığı’nın istatistiklerini açıklayan Beyazyürek, “Antidepresan kullanımı son beş yılda yüzde 27 arttı. Bu artışın önemli bir nedeni internet, sosyal medya ya da kulaktan dolma bilgilerle ilaç kullanımı. Fakat durum böyle olsa da depresyon ya da kaygı bozukluğu olan hastaların yalnızca üçte biri psikiyatriste gidiyor.”

Dikkat mi Eksik Adanmışlık mı?

Bugün içinde bulunduğumuz dünyada hayatın her alanındaki dijital dönüşüm, bilgi alma ve bilgiye maruz kalma şeklimizi değiştirdi. Tüm işlerimiz internette; gazeteyi internetten okuyoruz, araştırmalarımız, alışverişimiz hatta sosyalleşmemiz bile online. Hal böyle olunca da her an dikkatimizi dağıtacak pek çok unsur oluyor. İnsan zihni bunca bilgiyi bir sıraya sokmaya ve anlamlandırmaya çalışırken yaptığı iş defalarca bölünüyor ve konsantrasyon bozuluyor. Tüm bunların yanında Kişisel Gelişim Uzmanı Müge Çevik, günümüz koşullarını destekleyen bu bilgi bombardımanının dikkati bölmesinin bir diğer sebebini çok az kişinin yaptığı şeyi kendini adayarak yapacak kadar sevmesine bağlıyor.

Dikkate Değer 6 Tavsiye

Müge Çevik, odaklanamama sorunuyla baş etmenin en ideal yollarını ise şöyle sıralıyor:

- Geçmişe ya da geleceğe dair endişe, pişmanlık gibi olumsuzluk yüklü duyguları boşaltmak gerekiyor. Bu yüklerden kurtulmak daha fazla şimdi ve burada olmaya yol açıp, her ne yapıyorsak ona kendimizi daha fazla vermemizi sağlayacak.
- Zihni boşaltmaya yardım edecek 3-5 dakikalık boşluklar yaratmak önemli. Açık havada gökyüzüne, yeşile bakmak gibi.
- Nefesi takip ederek, 1’den 4’e kadar nefes alıp, 1’den 4’e kadar sayarak vermek, yaklaşık 20 tekrarla odağı toplamaya yardım eder.
- Sarı rengin gücünden faydalanmak ve sarı bir obje, kalem ya da kağıdı çalışma alanımızın yakınında bulundurmak işe yarar.
- Meditasyon veya zihinsel egzersizler ile zihni mümkün olduğunca dinlendirmek de iyi gelecektir.
- Son olarak severek yaptığımız işlerin içinde olup, anı hissettmek de işinizi kolaylaştırır.

seks & ilişkiler

DİPSİZ BİR KUYU friendzone

FOTOĞRAF: CAROL YEPES/GETTY IMAGES TURKEY

Ben de seni seviyorum! Ama yakın bir dost gibi... Kimisi ismine aşinadır, kimisi değil ama elbet herkes friendzone tadacaktır. Nedir? Nasıl anlaşılır ve kurtulmak mümkün müdür? Detaylar yazıda.

Özgür Uysal
@inceislerTV

Friendzone Nedir?

İngilizce Friend (Arkadaş) ve Zone (Alan) kelimelerinin birleştirilip, pek çok kişi için çırpındıkça daha derine gidilen bir bataklık haline gelen bölgeye dönüştürülmüş iki kelimeli bir birleşik kelimedir FriendZone. Bunu anlamak için önce kadın ve erkeğin arkadaş olma süreçlerini incelemek gerekir. Psychologytoday.com'da yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre arkadaşlık kurdukları karşı cinsle romantik şeyler yaşamaya daha açık oldukları tespit edilmiş. Dünya çapında 4.5 milyon üyesi olan kaçamak sitesi Gleeden'in kullanıcıları üzerinde yaptığı anketteyse kadınlar, erkeklere oranla yüzde 65 oranında daha fazla ihtimalle kadın ve erkeğin arkadaş olabileceğine inandıklarını söylüyorlar. Bir başka araştırmaya göre de kadınlar seksüel ilişkinin olmadığı arkadaşlık alanlarını tercih ederken erkekler seksin dahil olduğu arkadaşlık ilişkilerini daha çok tercih ettiklerini söylüyorlar. Yani henüz seks yapılmamışsa romantik ilişki kurmaktan kaçan taraf kadın, seks yapıldıysa adanmış bir ilişkiden kaçan taraf erkek oluyor.

Bir ankete göre kadınlar, erkeklere oranla yüzde 65 oranında daha fazla ihtimalle kadın ve erkeğin arkadaş olabileceğine inandıklarını söylüyorlar.

Bir de şu klişeler var tabii:

✳ Sen daha iyilerini hak ediyorsun. (Sen mi kötüsün şimdi ben mi?)

✳ Dostluğumuz benim için çok değerli.

✳ Tabii ya ders çıkışı birer kahve içeriz, arkadaşlar arasında lafı olmaz bunların. (Öyle ölmem füze at füze.)

✳ Başkası için harika bir sevgili olduğuna eminim. (Benim için değilsin.)

✳ Senden bir arkadaş olarak çok hoşlanıyorum. (Bu ne şizofrenik bir cümle?)

✳ Sana hep Burak'la aramızdaki olayları anlatıyorum ama. (Anlatma.)

✳ Başka kimler geliyor. (Tek kişilik dev kadroyum ama ben. Başbaşa bir tanışsan çok seversin.)

✳ Çok beğeneceğini düşündüğüm bir arkadaşım var. İpek. (Ama ben seni...)

✳ Senin kadar yakışıklı, senin kadar kibar ve centilmen bir erkek istiyorum. (Başka bildiğin işkence yöntemlerin var mı?)

✳ Sen çok iyi bir dinleyicisin. Keşke senin gibi birini bulabilsem. (Bulamazsın!)

Arkadaş alanına düşmemek için neler gerekir?

Anketlerde çıkan sonuca göre bir kişinin friendzone'nundan çıkabilmeniz o kişinin romantik ilişkisinden ne kadar memnun olduğuyla ya da potansiyel bir ilişkinin hayalini kurup kurmamasıyla ilgili. Eğer var olan ilişkisinden memnun olmayan ve ayrılık aşamasında biriyle arkadaşsanız, sevgili olabilme ihtimaliniz daha yüksek. Helen Fisher, *Neden Severiz?* isimli kitabında, "Biriyle arkadaşın daha ötesinde bir ilişki kurmanın üç aşaması vardır" diyor. "Etkilenme, güvende hissetme ve tahrik olma." Bunlar içerisinde arkadaş alanına en yakın olan kısım "güvende hissetme" kısmı. Eğer etkilenme ve tahrik olma unsurları bir ikili ilişkide bulunmuyorsa o ilişki bir romantik ilişkiye dönmüyor. Yani kötü haber, sizin yanınızda kendini rahat ve güvende hissetmesi sizden hoşlandığı anlamına gelmiyor. Sizden etkilenmesi gerekiyor. İyi haberse birinin sizden etkilenmesinin de araştırmalarını yapmış olmaları. Michigan Üniversitesi tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre, birinin etkileyici olmasının ilk kuralı o kişinin bakımlı ve kendine özenen bir profil çiziyor olması. Yani duşlar alınacak, tıraşlar olunacak, o 20 tane kıyafetin arasından Excalibur gibi söktüğün tişört ütülü olacak. Hemen nazlanma, güzel görünmek emek işidir ama elbet karşılığını bulur. Diğer önemli unsursa özgüven. Etkilenme aşamasına bilinçli olarak karar vermediğimiz için fiziksel özelliklerin de oldukça etkili olduğu biliniyor. Yüzümüzdeki ve göz bölgemizdeki altın orana yakınlık bizi daha seksi ve etkilenilebilir biri haline getiriyor. Erkekler için bir diğer etkileyici olma silahları geniş omuzlar, sırt ve sıkı kalçalar. Bu, kadınlarda atalarından getirdiği, "Bu erkek beni tehlikelerden korur" algısı yaratıyor. Yani spor salonuna gitmeye üşenmek demek, arkadaş alanından çıkmaya da üşenmek anlamına geliyor. Kadınlar için de dik ve sağlam duruş, uzun saç, dişi tavır ve düzgün makyaj, erkek tarafında en büyük etkilenme unsurları olarak karşımıza çıkıyor.

Çıkmak Mümkün mü?

Zaten friendzone içerisindeysen buradan çıkmak için her zaman yaptıklarından farklı bir şey yapman gerekir. Sürekli aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar almayı bekleyemezsin. Gleeden anketlerine göre eğer kendinden önce onu düşünüyor ve öyle davranıyorsan hep iyi, hoş ve sempatik arkadaş olarak kalacaksın. Öyle bir anda umursamaz tavra giremezsin tabii ama mesajlarına cevap vermiyorsa atmayacaksın. Daha çok mesaj atmak seni sadece sigorta satıcısı gibi gösterir. Kimsenin almak istemediği bir şeyi onlara ısrarla satmaya çalışamazsın. Önce ihtiyaç yaratmalısın sonra başkalarıyla da görüşerek rekabet yaratmalısın. Bir başka teknik de şu; senin onun için bir şeyler yapman yetmez, onun senin için bir şeyler yapmasını istemek gerek. Buna 'Ben Franklin Etkisi' denir. İnsanlar sen onlar için bir şeyler yaptığında değil, senin için bir şeyler yaptığında yani sana yatırım yaptıklarında seni daha çok severler. Bir başka teknik de 'Machiavelli Ödül-Ceza Sistemi'dir. Çökmüş ve parçalanmış İtalya'da diplomasinin kitabını yazıp bayrağını sallamış Machiavelli, "Birine iyilik yapacaksan ufak ufak ve tane tane, kötülük yapacaksan tek seferde büyük şekilde yap" der. Yani tüm iyilik kurşunlarını bir anda sıkma, ama sana sıkılan bir kurşun görürsen de füze at. Kendinden taviz verme. Sonuçta önemli olan "nasıl çıkarım" değil, "ben buraya neden girdim" diye sormak. Sonuçlara değil, o sonuçlara yol açan nedenlere odaklandığınız bir ay olsun. ■

Sanal Dünyada Friendzone

Gleeden, sanal dünyada friendzone içerisine girdiğinizi anlamanın ve bundan kurtulmanın yollarını 4 aşamada sıralamış.

Size aşklarından bahsediyor mu?

Eski, yeni fark etmez eğer size sevgililerini anlatıyorsa hatta bunları detaylandırıp üzüntülerini de paylaşıyorsa friendzone içerisine girmişsiniz demektir.

Mesajlarınıza hızlı cevap veriyor mu?

Eğer ona attığınız mesajlara bazen hızlı bazen yavaş hareket ediyor bazen de hiç cevap vermiyorsa friendzone içindesiniz.

İltifatlarınıza karşılık veriyor mu?

Ona güzel sözler söylediğinizde eğer size sadece emoji atıyor ya da teşekkür ederim gibi karşılığı olmayan cevaplar veriyorsa aranızda romantik bir etkileşim yok demektir.

Dürüst Olun

Friendzone içerisine girdiğinizi hissediyorsanız ve ona bunu söylerseniz arkadaşlık çemberine girmekten o kadar erken kurtulabilirsiniz. Umut yoksa, bir süre uzaklaşmak en doğru hareket olacaktır.

Son bir ayda yaptığınız 20 plandan 10'u anında reddediliyor, 5'i iptal oluyorsa, baş başa bir türlü kalamıyorsanız, ilk arayan sizseniz, üzülerek bildiriyorum ki friendzone içerisindesiniz.

SYMBIOSYS

alflorex®

B. infantis 35624®

İLE
ÖZGÜRLÜĞÜ SEÇİN

AMERİKA'DA GASTROENTEROLOGLAR TARAFINDAN EN ÇOK ÖNERİLEN PROBİYOTİK*

Sindirim Sistemini Düzenlemeye Yardımcı Alflorex ile Özgürlüğü Seçin

Artık Türkiye'de

ALF_2018_11_03

BIOCODEX

* J Clin Gastroenterol. Author manuscript; available in PMC 2014 July 11.

@Symbiosys.Alflorex.Turkey
www.symbiosys.com

Kutlamaya Değer Ayrılıklar

Biten ilişkinin ardından karalar bağlamış şekilde oturup dondurma kaşıklama klişesini bir kenara bırakın. Modern zamanlarda ayrılık acısını atlatmanın çok daha renkli yöntemleri var. Listenin başındaysa en yakın arkadaşlarınızla bir araya gelerek düzenlediğiniz, özgür günlere geri dönüşünüzü kutladığınız partiler yer alıyor. *How To Fix A Broken Heart* kitabının yazarı Guy Winch, "Araştırmalar, kendini değerli hisseden bireylerin ayrılık sonrasında daha az acı çektiği sonucuna ulaşıyor" diyor. Bilimsel ve manevi yöntemlerle ayrılığı atlatmanıza yardımcı olduğunu iddia eden Renew Breakup Bootcamp kurumunun kurucusu Amy Chan ise, "Kalp kırıklığı nedeniyle dibi görmek yerine, bu durumu yaşamak istediğiniz hayatı yeniden tasarlama sürecinde başlangıç noktası olarak ele alabilirsiniz" diyor.

Derleyen Reyhan Güneş

Destek Timi

Sevgilinizden ayrıldıktan sonra düzenleyeceğiniz parti için hazırlayacağınız davetli listesine özen gösterin. Winch, "Size kendinizi güçlü hissettirecek destekleyici arkadaşlarınızı çağırın" diyor. İş arkadaşlarınız, kız kardeşiniz veya anneniz bile bu listede yer alabilir. Dikkat etmeniz gereken tek kriter, karamsar bakış açısına sahip olmamaları.

Gözden Uzak Gönülden Uzak

İsmi lazım değil ex-aşkınızı hatırlatan tüm eşyaları ve ayrıntıları gözünüzün önünden kaldırın. Bunlardan boşalan yerlereyse moralinizi düzeltmenizi sağlayacak ürünler/anılar yerleştirin. İkinizin fotoğrafının olduğu çerçeveye kız kıza tatilinizden fotoğraf koyun. Kişisel başarılarınızı sembolize eden madalya ve sertifikalar da bu anlamda işinize yarayacaktır. Winch, "İlişki esnasında geri plana attığınız hobileriniz ve özellikleriniz iyileşme yolundaki en büyük destekçileriniz olacaktır" diyor.

Mesaj İçerir

Araştırmalar, insanların mutsuz olduğu anlarda vücutlarındaki serotonin seviyesini artırmak adına tatlı yeme ihtiyacı duyduğu sonucuna ulaşıyor. İsteğinizi bastırmayın. Partide hep birlikte yemek üzere bir pasta alın. Üzerine motivasyonunuzu artıracak cümleler yazdırmayı unutmayın. 'Eğlence başlasın' veya 'Bekarlığın keyfini çıkarmaya hazırım' gibi...

Dans Zamanı

Duyduğunuz anda ritmine kapıldığınız, içinizdeki dansçı kadını harekete geçiren şarkıları yüksek sesle dinleyin. Beyoncé ve Michael Jackson önerebileceğimiz isimlerin başında geliyor.

ORTAMIN MODU

Koku hafızanızı hafife almayın. Eski sevgilinizin parfümü sizi onunla yaşadığınız anlara kısa yoldan ışınlayabilir. Bu etkiyi ayrılık sonrasında da kullanabilirsiniz. Partiniz esnasında yakacağınız kokulu mum veya oda spreyi, beyninize mutlu olduğunuz o anı kodlayabilir. Amy Chan, tatlı portakal, rahatlatıcı lavanta, bergamot veya paçuli gibi esansları tercih edebileceğinizi belirtiyor.

Arkadaştan Gelen İlham

Davetli sayınız kadar boş kart hazırlayın. Kartların her birine gelecek yılla ilgili sorular yazın. 'Önümüzdeki sene tek başına yapmayı planladığın aktiviteler arasında seni en çok heyecanlandıran hangisi' bu sorulardan biri olabilir. Gecenin başında tüm kartları rastgele dağıtın ve birkaç saat sonra herkesten kendi kartını sesli şekilde okuyup yazan soruyu cevaplamasını isteyin. Chan, "Bu tarz sohbetler hem aranızdaki bağı güçlendirecek hem size ilham verecektir" diyor. Winch ise bu oyuna alternatif olarak şunu öneriyor: "Tüm konuklarınız bir sonraki sevgilinizde olmasını istediği özellikleri yazsın. Fiziksel görünüm ve kişilik özellikleri de buna dahil... Bu liste, yolunuza devam etme gücünü kendinizde bulduğunuzda karşınızdaki kişiden beklentileriniz özelinde yol gösterici olacaktır."

Sınırların Önemi

Winch, parti esnasında alkolün dozunu kaçırmamanızı tavsiye ediyor: "Yüksek doz alkol, hatırlamak istemediğiniz anıların canlanmasına neden olabilir. Kendinizi mümkün olduğu kadar kontrol etmeye çalışın. Tabii ertesi sabah utanmanıza neden olacak mesajlar atmak istemiyorsanız!" ■

FOTOĞRAF: JULİANNAFUNK/ISTOCK.COM, ALEKSANDARNAKIC/ISTOCK.COM

Spor Salonu Erkekleri

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Bugüne dek karşınıza çıkan her yakışıklıyla mutlu olamayacağınızı anlayacak ilişki tecrübeniz olmuştur. Ancak ilişki yoluna girmeden önce yeterince iyi gözlem yaparsanız kalp atışlarınızı hızlandıran kişinin size uygun olup olmadığını çözebilirsiniz. Spor salonlarıysa bunun için en ideal yerlerden.

Reyhan Güneş

Geri dönüp baktığınızda 'zaman kaybı' kategorisine sokulabilecek ilişkiler vardır. Farklı insanlarla aynı hataları yapmamak, ilişki yolunda benzer engellere toslamamak adına bazı sinyalleri dikkate almanız gerekiyor.

Öngörü Kasınızı Geliştirin

Spor salonunda karşınıza çıkan erkeğin ilişki materyali olup olmadığını anlamanın farklı yolları var. Egzersiz alışkanlıkları özelinde yapacağınız gözlemlere bağlı olarak ilişkideki hâl ve tavırları veya tutkulu biri olup olmadığı gibi konular hakkında bilgi edinebilirsiniz. Ünlülerin egzersiz eğitmeni Rıfak Özkök, "İlişki yaşanacak insanın karakterini spor salonlarında anlamak mümkün. Antrenman esnasında, kulaklığını takıp sadece antrenmana mı odaklanmış? Yoksa çevredeki insanları mı süzüyor? Bunu anlamak için bir ila iki dakika gözlem yapmamız yeterli olacaktır" diyor.

Bacak egzersizleri için oturduğu spor aletinin başında günlük gazetesini okuyan yakışıklıyı gözünüzün önüne getirin. Egzersiz esnasında kaslarını doğru çalıştırıp çalıştırmadığına dikkat etmek yerine odağını farklı işlere bölen biri, ilişki içinde size kendinizi ikinci planda hissettirebilir. Aynı anda birden fazla konuyla meşgul olma durumunu alışkanlık haline getiren erkekler, akşam yemeği esnasında bir yandan sizi dinlerken, diğer yandan iş dünyasında yapacağı yeni yatırımı planlıyor olabilir. Spor Eğitmeni Murat Bür ise, "Ben çok uzun zamandır bu işi yapıyorum ama henüz bacak aletinde egzersiz yaparken gazete okuyan birini görmedim. Fakat tabii ki kendim dahil bir kadınla yemek yerken iş düşündüğüm zamanlar çok oldu" diye ekliyor.

Kişinin dambıllarla kurduğu ilişki de karakteri hakkında önemli ipuçları verebilir. Pek çok erkek, gücünün yettiğinde fazla ağırlığı kaldırabileceğine inanır. Bu inanç doğrultusunda kaldıramayacağı yükün altına girdiklerindeyse yenilgiyi kabul etmek istemezler ve kendilerine ağır gelmesine rağmen 'imajına' zarar vermemek adına dambılı kaldırmaya çalışırlar. Yüzlerinin aldığı tuhaf ifadelerse açıkça sorun yaşandığını gösterir. Bu karakteri neredeyse hepimiz biliyoruz. Bu arabayla bir yere gitmeye çalıştığınız esnada yolu bilmemesine rağmen başkalarına sormayı inatla reddeden kişiden başkası değil. Hatasını kabul edip yolundan dönmekten utanan veya bunu kendine yediremeyen bir erkekle mutlu ilişki neredeyse hayaldir.

> Düzenli birlikte spor yaptığı biri varsa bunu artılar hanesine yazabilirsiniz; o ikili ilişkilerden ve sorumluluk almaktan korkmayan biridir.

Spor esnasında çıkardıkları sesleri gözlemleyin. Bazı tepkiler artan adrenalin seviyesi dolayısıyla doğaldır, içten gelir. Bazense öyle sesler duyarsınız ki amaç egzersizin yarattığı etkiden ziyade kişinin şov yapmasıdır. Gözlerin kendisine çevrilmesinden yani dikkat çekmekten hoşlanan bu tarz erkekler, böbürlenmeyi seviyor olabilir. Özkök, "Antrenman sırasında ses çıkarmak o an antrenmanın şiddetiyle alakalı bir durumdur. Spor yapan bazı insanlar gereksiz sesler çıkarabiliyor. Dikkat çekmek için yapanlar mevcut tabii. Şova gerek yok derim" diye belirtiyor. Bür ise, "Ses çıkarmak dikkat çekmek için bir araç olabilir ama bence Cosmo kadınının yanında olmayı hak eden bir erkek, onu böyle etkileyemeyeceğini bilir" diyor.

Doğru Adımlar

Mutlu ilişki yaşama ihtimaliniz olan kişi

muhtemelen gösteriş yapmak yerine egzersizine odaklanan, çevresindekilerin hareketlerini bilmiş tavırlarla düzeltmeye çalışmayan biri olacaktır. Düzenli olarak birlikte spor yaptığı biri varsa bunu artılar hanesine yazabilirsiniz. O ikili ilişkilerden ve sorumluluk almaktan korkmayan biridir. Tabii giydiği ayakkabılar da maddi durumu hakkında ön fikir verir.

Bob Gym Kurucusu ve Fitness Antrenörü Barış Okan Belovacıklı, "Günümüzde sporla ilgilenenlerin ve bununla beraber spor merkezlerinin sayısında hızlı artış söz konusu. Bu arz-talep eğrisini oluşturan birincil neden her ne kadar sağlıklı ve formda bir yaşam tarzını yakalamak olsa da sosyalleşmek, zaman geçirmek, psikolojik sağlık gibi nedenler de kimi zaman ön plana çıkabiliyor. Spor merkezi sadece spor yapılan yer olarak algılansa da aynı zamanda sosyalleşme yeri. Spor merkezlerini insanların tanıştığı ve yardımlaştığı sosyal kulüpler olarak düşünebilirsiniz. Bu olay her ne kadar spor ve antrenman olgusunun asıl amacı dışında bir durum olarak gözlemlense de spora gelen bireylerin motivasyonlarını artırarak spor salonuna daha istekli halde gelmelerini sağlıyor. Ben salonlarımda buna her gün şahit oluyorum. Sırf buradaki sosyal ortam ve geçirdiği keyifli saatler için düzenli spor alışkanlığı kazanmış kişiler var. Ben kulübümde çok sıkı arkadaşlıklar ve ilişkiler kurulduğuna şahit oldum. Spor merkezinde tanışıp mutlu yuva kuran birçok çift biliyorum. Bence spor salonları sosyalleşmek ve arkadaşlık kurmak için gece kulüplerinden ya da partilerden çok daha doğru mekanlar çünkü kişiyi spor yaparken izlediğiniz zaman bile onun karakteri, hakkında birçok ipucu elde edebilirsiniz" diyor.

Bür, "İnsanlar spor salonlarına hem iyi görünmek hem sosyalleşmek için gidiyor. Bu mekanlar hoşlandığınız kişiyle tanışmak için ideal yerler olabilir çünkü herkes spor kıyafetleri içinde gerçek hayattaki kimliğinden bağımsız, birnevi kimliksizdir. İster beğendiğiniz kişinin yanındaki koşu bandında yerinizi alın, isterseniz katıldığı toplu derslere katılın. Aşkı bulmak uğruna denemekten zarar gelmez" diyor. ■

Kadınlar Ne Diyor?

Kadınlar, bugüne dek yaşadıkları ilişkiler üzerinden spor salonu tiplerini yorumluyor.

"Sabah erken saatlerde spor salonuna gelen erkeklerin büyük çoğunluğunun odak noktası yaptığı egzersiz oluyor. Özellikle kalabalık saatleri tercih edenler, işin şov kısmında olabiliyor."
– Tuğçe, 22

"Yaptığı tüm hareketleri kaç defa tekrar ettiğini not edenler, günlük hayatında da disiplinlidir. Önceliklerinin ne olduğunun farkındadır."
– 25, Selin

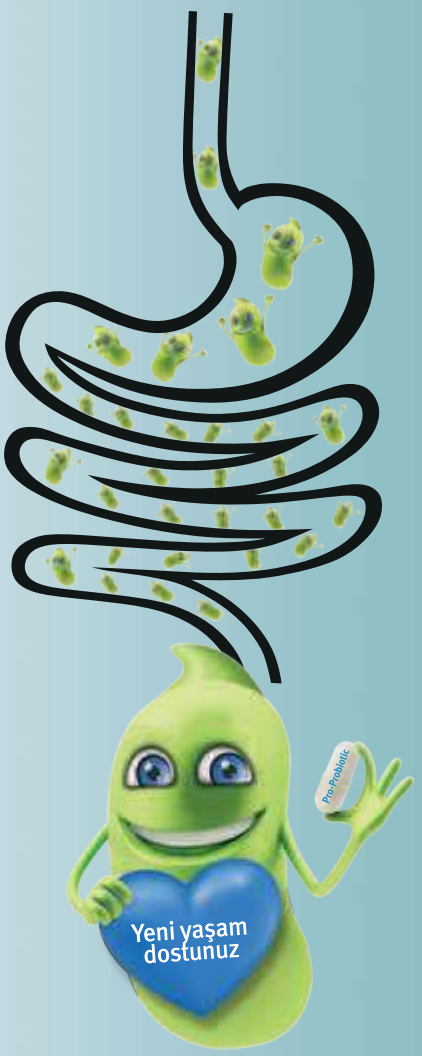
"Özgüveni yüksek erkekler, egolarını bir kenara bırakıp kendisine söylenenleri uygulamak konusunda hayli heveslidir. Onlarla iyi iletişim kurabilirsiniz."
– Simge, 33

"Her gittiğinizde karşılaştığınız, arkadaşlarıyla veya eğitmenlerle sohbet ederken gördüğünüz yakışıklı muhtemelen sosyalleşmek için oradadır. Geçirdiği saatlere rağmen kas yapısında herhangi bir gelişme olmuyorsa ilişkiye açık olduğunu söyleyebiliriz."
– Başak, 30

Spor merkezlerini insanların tanıştığı ve yardımlaştığı sosyal kulüpler olarak düşünebilirsiniz.

Profesyonel Probiyotikler Şimdi 53 TL Daha Avantajlı!

Stoklarla sınırlı bu fırsatı kaçırmayın.



www.ihealth.com.tr /proprobiotic

*16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince Pro-Probiotic ve Kidsbiotic Balls ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

Sadece Eczanelerde!

Health® sağlığınıza değer verir...

S&C

Erkek gurumuz soruları yanıtlıyor

S_ Erkek arkadaşımın sosyal medyada oluşturduğu profil ve tavırları gerçek hayattaki halini hiç yansıtmıyor. Sizce neden böyle davranıyor ? Endişelenmem gereken bir durum var mı?

C_ Sosyal medya dünyasında insanlar gerçekte olduğu kişi değil; olmak istediği kişinin versiyonu olarak karşımıza çıkar. Erkekler bu mecralarda kendini sık sık spor yapan, komik ve eğlenceli biri olarak yansıtmayı tercih edebiliyor. Sizin yerinizde olsak spesifik olarak rahatsız olduğunuz paylaşımlar yapmadığı sürece sosyal medyayı kullanma şekline karışmazdık.

S_ Bir yıldan uzun süredir erkek arkadaşımla birlikteyiz ama son zamanlarda benden uzaklaştığını hissediyorum. İlişkimizi sonlandırmak istediğini nasıl anlayabilirim?

C_ Ortamda siz yokmuşsunuz gibi davranıyorsa veya rahatsız olduğunuz durumların farkında olmasına rağmen aranızı düzeltmek adına herhangi bir adım atmıyorsa aranızdaki problemin büyük olduğunu söyleyebiliriz. Tam anlamıyla net cevap istiyorsanız ona mutlu olup olmadığını sorun. Olumsuz cevap alırsanız ciddi konuşma zamanı gelmiş demektir.

S_ Tanışma uygulamalarında beğendiğim yakışıklıların hızla cevap vermelerini sağlamak adına ne gibi mesajlar atabilirim?

C_ Net konuşmak karşınızdaki erkeği en motive eden tavır olacaktır. 'Akşam bir partiye gidiyorum. Bana eşlik etmek ister misin' diye sorabilirsiniz. Size karşı hisler beslemesi durumunda bu soruyu kaçırmaması gereken bir fırsat olarak görecektir.

arnica

YENİ

Arnica Rose
serisi ile
mutfağınıza şıklık katın.

Arnica Master | Arnica Master Cook | Arnica Tostit maxi | Arnica Orbimix | Arnica Demli | Arnica Rapid Pro

3 yıl garanti

facebook.com/Arnica.Senur twitter.com/ArnicaEvAletler instagram.com/ArnicaEvAletleri

S_ Bir tanıdığım kız arkadaşlarımdan birinden hoşlanıyor ve ikisi arasında çöpçatanlık yapmamı istiyor. Dürüst olmam gerekirse böyle bir sorumluluk almak istemiyorum. Durumu ona nasıl açıklamamı tavsiye edersiniz?

C_ Pek çok erkek için başarılı şekilde düşünülmüş çöpçatanlıklar, bulunmaz nimettir. Ancak siz kendinizi bu tarz işlerin içinde hayal edemiyorsanız net olduğunuz takdirde sizi anlayışla karşılayacaktır.

S_ Arkadaşımın sevgilisini başka bir kadınla gördüm. Durumu arkadaşıma itiraf etmesi için onunla yüzleşmeli miyim dersiniz?

C_ Kendinizi arkadaşınızın yerine koyun. Bu durumda siz de gerçekleri bilmek isterdiniz. Ona gördüklerinizi anlatın. Olanları aldatan tarafa bırakırsanız yaşananları saptırma şansını vermiş olursunuz. Gördüklerinizi saklamaksa uzun vadede arkadaşlığınıza büyük zarar verebilir.

S_ Mesajlaştığım yakışıklının geç cevap vermesi durumunda ben de umursamaz tavır çizmek adına geç cevap veriyorum. Sizce durumun farkında mı?

C_ Erkekler flört esnasında bu tarz oyunlar oynadığınızın farkında olmayabilir. Flörtünüz 'saf' diye tabir edilen gruba dahilse şanslısınız. Karşınızdaki daha gözü açık biriyse taktiklerinize kendi taktikleriyle cevap verebilir. Onu gözlemleyin. Geç cevap verdiğiniz mesajlara o ne zaman dönüş yapıyor? Geç yazıyor veya hiç cevap vermiyorsa taktik oyununda kartları dağıtan tarafta olmak istiyordur.

S_ Erkekler tuvalette uzun uzun zaman geçirmeyi neden bu kadar çok seviyor? Bu durumu hiçbir zaman anlayamadım.

C_ Çevrenizdeki erkekleri gözlemlerken oturduğu yerden kolay kolay kalkamayan üşengeç tipleri fark etmişsinizdir. Bu durumu da aynı şekilde değerlendirebilirsiniz. İşin içine bir de telefonlar ve sosyal medya girince burada geçirilen zaman hatırı sayılır şekilde uzuyor. Yalnız dikkat etmeniz gereken şöyle bir durum var ki, erkekler bu anları kendilerine ayırdıkları kişisel zaman olarak değerlendiriyor. Herhangi bir yorum yapmanız hayatına müdahale ediliyor gibi hissetmesine neden olabilir. Bırakın lavaboda fazladan geçirdiği bu birkaç dakikanın tadını çıkarsın.

S_ Çocuk istemediğimin uzun zamandır farkındayım. Eşim bunun gelip geçici bir düşünce olduğunu ve zamanı geldiğinde fikrimi değiştireceğimi söylüyor. Ona durumun ciddiyetini nasıl anlatabilirim?

C_ Bu tarz ciddi bir konuyu masaya yatırıp uzun uzun konuşmanız ve birbirinizin ne istediğini tam olarak anlamak durumundasınız. Durum onun düşündüğü gibi de olabilir. Ancak siz kendinizden çok eminseniz ve aradan geçen zamana rağmen çocuk istemeyeceğinizi biliyorsanız ilişkinizin geleceği üzerine yeniden konuşmanız gerekebilir. Unutmayın, bu er ya da geç ortak karar vermeniz gereken oldukça hassas bir konu.

ULTRAcel Q+

HIFU Ultracel Q+ teknolojisi; cilt germe ve sarkma konusundaki güvenliği ve etkinliği ile onaylı, cerrahi olmayan bir cilt gençleştirme teknolojisidir.

BeautyForm Medikal

Alın Kırışıklıklarını Giderme'den, Kaş Kaldırma'ya; Yanak Toparlama'dan Boyun Kırışıklıkları'na kadar uzanan geniş uygulama imkanları ile; *Ameliyatsız Yüz Germe alanında, hızlı tedavi süresine sahip cihazlardan biridir.*

Ultra Yüz Germe ve Body Lifting alanlarında, 8 dakikadan daha az sürede, 300 atış yapma imkanına sahip olan Ultracel Q+, sadece 1,486 Saniye / 1 Atış gerçekleştirerek, *pürüzsüz bir cilt kazanılmasında etkin rol üstlenmektedir.*

BU BİR İLANDIR

Dermatolog Dr. Şerafettin Saraçoğlu'na Göre ULTRAcelQ+;

Ultracel platformu yaklaşık 4 yıldır başarıyla kullanıyorum. Elde ettiğimiz sonuçlar tatminkardı. Yeni bir ünite için ULTRAcel almayı düşünürken Jeisys firmasının ULTRAcel cihazını geliştirdiğini ve HIFU teknolojide dördü yüz, diğer dört başlığı vücut uygulamalarında kullanılabilen sekiz başlık geliştirdiğini ve çok daha hızlı ve güçlü bir cihaz geliştirdiğini fark edince yeni cihaz olan ULTRAcel Q+ almaya karar verdim.

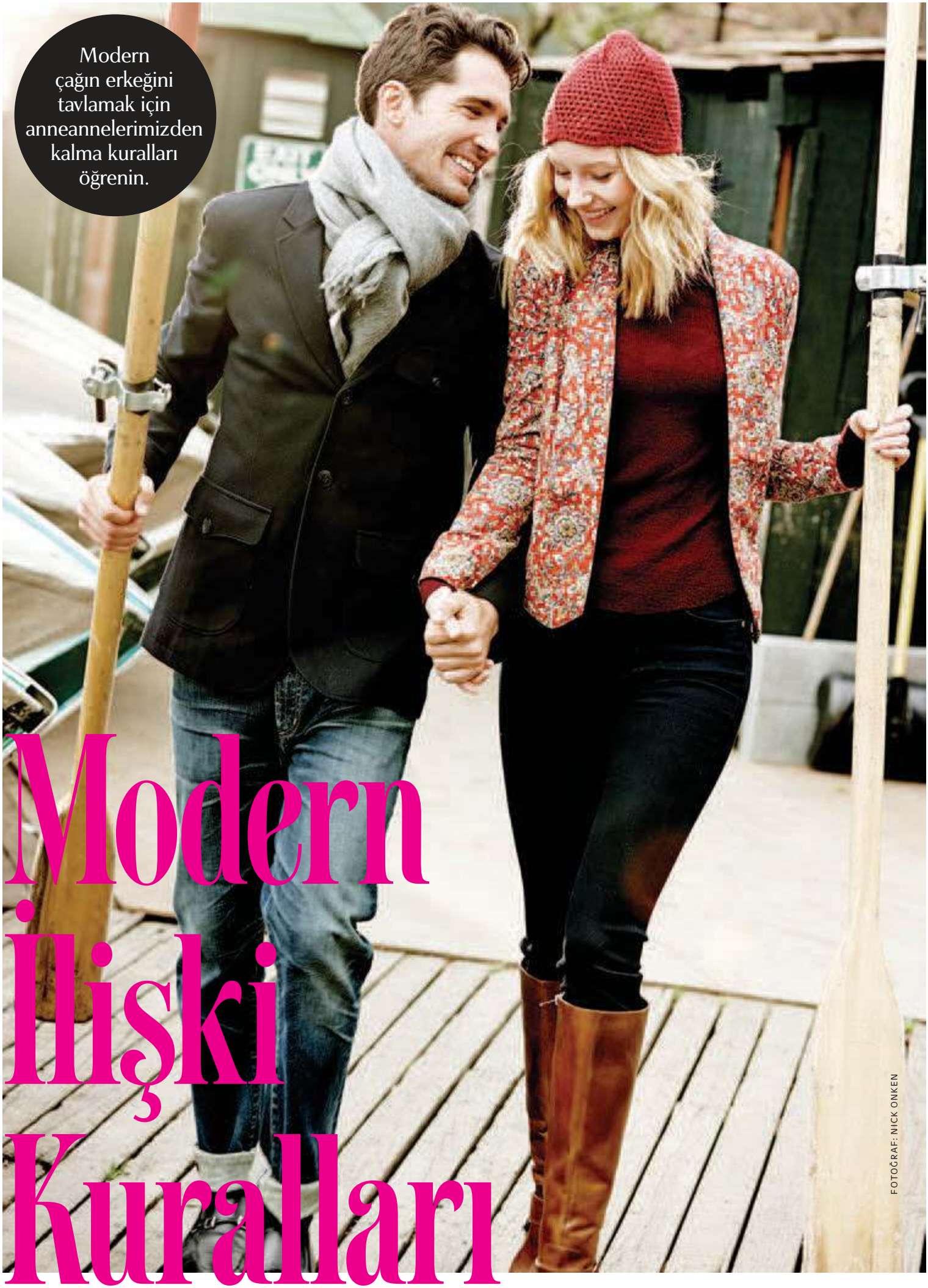
ULTRAcelQ+ öncelikle sadece HIFU teknolojisini içeriyor. Başlıklar inceltilmiş, bu sayede katlantılı bölgelere ve göz çevresine daha kolay yaklaşabiliyorum. Yüz uygulamasında lifting yanında deride kırışıklıkları azaltma, sıkılaşma ve yüz kontürünü düzeltmek mümkün oluyor. Vücut uygulamaları ile kollar, dekolte, karın, bel, bacak içi ve diz gibi bölgelerdeki sarkmaları gidermek, sıkılaşmayı sağlamak mümkün oluyor.

ULTRAcelQ+ tüm bu yenilikleri yanında çok güçlü ve hızlı. Tüm yüz uygulaması yaklaşık 15 dakikada tamamlanıyor. Vücut uygulamaları da en fazla 30 dakikada tamamlanıyor. Günlük hayatı etkilememesi yanında hızlı ve etkili tedavi seçeneği günümüz insanı için ULTRAcelQ+'ı çok daha cazip kılıyor.

Dermatolog Dr. Şerafettin Saraçoğlu

Modern çağın erkeğini tavlamak için anneannelerimizden kalma kuralları öğrenin.

Modern İlişki Kuralları



FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Günümüz ilişkilerinde karşımızdaki erkeklerle flört ederken, büyüklerimizin söyledikleri bazı şeyler bize "eski kafalı" geliyor olabilir. Ama anneannelerimizin zamanından kalma kurallar halen işlevsel. Dünyayı yakında uzaylılar istila edecek olabilir, küresel ısınma kapının eşiğinde ama bunca gelişime rağmen değişmeyen bir şey var: Erkeğin avcı tabiatı. Unutmayın öngörülemeyen ilgi çeker. Siz de kuralları uygulayabilirsiniz. Peki nasıl mı? İşte size söz konusu meselenin tüm detayları.

Neslihan Perker

Bir erkekten hoşlandınız. Onunla güzel bir flört süreci geçirmek ve belki de sağlam, çok mutlu olacağınız bir ilişki yaşamak istiyorsunuz. Yani adam sizde bu hisleri uyandırdı. Günümüz şartlarına baktığımızda, beyefendiyi tanıdıktan sonraki ilk 24 saat içinize "Greta Garbo" kaçmış kadar cool davranacaksınız. 48 saatten sonra işler değişmeye başlayacak. Adamın sosyal medya hesaplarına bakacak, konuyla ilgili araştırmaya girecek ve enerjinizi ona odaklayacaksınız. Tabii bu arada sizi belki de arayacak, mesaj atacak vs. Sonra diyeceksiniz ki, "canım ben bağımsız bir kadınım, istediğimi yaparım, gideceğim yere kendisini de davet edeyim." Edeceksiniz ve belki de gelecek. Ardından sizi uzun süre aramayacak ve bir haftanın sonunda ağlamaya başlayacak "ama ilk başta çok ilgiliydi" diyeceksiniz.

Tanıdık geldi mi? Modern hayatın koşturması içinde, şehir hayatının içinde yer alan kadınların ikili ilişkilerde genellikle yaşadıklarına benziyor değil mi bahsettiğimiz süreç. Evet, kadın ekonomik özgürlüğünü eline aldı, artık bağımsız ve tabii ki istediğini yapmakta da serbest. Ancak karşıda duran erkeğin tüm belirsizlik ve duygusal iniş-çıkışları karşısında gerçek bir netlik ve soğukkanlılık gösterebilecekse... Kendimize dürüst olalım bizler tabiatımız gereği, daha duygusal bağlanmaya yönelik ve erkeği merkeze koyan bir doğaya sahibiz. Küresel ısınma geldi, neredeyse uzaylılar dünyayı istila edecek! Her şey değişti ama değişmeyen tek şey var: "Erkeğin tabiatı." Elbette onlar da geçen zaman içinde farklılaştılar, modernleştiler vs. Ancak kadınların daha rahat yaşaması, iletişimde ilk adımı atan taraf olması gibi bazı durumlar onların da tabir-i caizse "gevşemelerine" neden oldu. Çünkü çok fazla seçeneğe sahipler, bilişimdeki gelişmelerle istedikleri insana bir mesajla, yorumla ulaşabiliyorlar, bekar kadın çok fazla ve sanırsınız bu adamların hepsi Ryan Gosling yakışıklılığında. Yok tabii ki öyle bir şey. Günün sonunda ise kadınlar arasında muhabbetin konusu şu oluyor: "Anneannelerimizin, annelerimizin zamanında erkekler, onların peşinden koşuyormuş. Onlar ise burunlarından kıl aldırmazlarmış ve birçok erkeği kendilerine aşık ederlermiş. Eski adamlar farklıymış."

Heh! İşte tam da bahsetmek istediğimiz şey bu! Anneannelerimiz, babaannelerimiz bundan 70-80 sene önce ne yapıyormuş acaba? Siz erkeğin doğasındaki temel şeyler değişti mi zannediyorsunuz. Hayır, değişmedi, mesele de bu zaten. Ellen Fein ve Sherrie Schneider tarafından kaleme alınan ve Amerika'da çıktığı dönem çok satanlar arasına giren *The Rules-Kurallar* isimli kitap, neredeyse yüz sene öncesinden kalma diyebileceğimiz yöntemleri anlatıyordu. Fakat enteresan olan kitapta değinilen davranış yöntemlerinin günümüzde halen geçerliliğini koruyor olmasıydı. Şimdi gerçekçi olalım. Bir kere erkeklerle farklı kafa yapılarına sahip olduğumuzu kabul ederek başlayacağız. Asla bir erkek adına düşünmeyin, flört veya ilişki sürecinde karşınızdaki beyefendinin tam olarak ne düşündüğünü yüzde yüz netlikle bilemezsiniz, o yüzden buna enerji harcayacağınıza kendinize odaklanın. Çünkü taş çağı, kavimler göçü, İstanbul'un fethi, Amerika'nın keşfi, Neil Armstrong'un aya ayak basışı farketmez; erkeğin "avcı" doğası özünü kaybetmedi. Çünkü erkeklerde "sahip olma" dürtüsü vardır. Dikkat edin, çevrenizde sizinle ilgilenip, ilgilenmediği belli olmayan bir erkek, başka biri sizinle ilgilenmeye başladığında kıskançlık tepkileri vermeye başlayabilir. Birden adamın rekabete girdiğini görürüz. Hanımlar, mevzu taş çağından beri aynı.

Hayalinizdeki Aşka Ulaşmak Mümkün

● Öncelikle kendinizi çok sevin ve eşsiz bir kadın olduğunuza inanın. Unutmayın size siz lazımsınız. Hayatınızın odağına kendinizi koyun, erkeği merkeze yerleştirmeyin.

● Dürüst ama gizemli olun. Asla başka biriymiş gibi davranmayın, erkeği tavlamak için ekstra rollere bürünmeyin. Dürüst olun ama gizemi de elden bırakmayın, bırakın o sizi öğrenmeye çalışsın.

● Beklentileriniz olsa da, bu konuyla ilgili çok fazla renk vermeyin. Sakin olun. Eğer sizi rahatsız eden bir şey olursa nezaketle dile getirin, asla dırdır edecek seviyeye gelene kadar içinizde büyütmeyin. Çünkü zaten saygı görmeyi hak ettiğinizi bilin. Bunun için mücadele etmenize gerek yok, sakince bir duruşla "hayır" veya "bundan hoşlanmadım" diyebilmelisiniz.

● Kontrolü biraz erkeğe bırakın ve bir şeyler ilerlesin diye hamleden hamleye koşmayın, eylem planları yapmayın.

● Değerinizin altındaki hiçbir şeyi kabul etmeyin.

● Beğendiğiniz bir erkek olduğunda onunla konuşmak için fırsat kollamayın. Bazı durumlarda sohbet açabilirsiniz ama bunun da bir dengesi olmalı. Bırakın o sizinle sohbet etmeye çalışsın.

● Önceden belirlenmiş bir yerde buluşmayın, nerede görüşebileceğinizi o düşünsün ve söylesin. Hesabı da sakın bölüşmeye kalkmayın, sonuçta sizi yemeğe kendisi davet etti, en nihayetinde para ödemeden o mekandan çıkılamayacağını biliyor öyle, değil mi? Sizin için bir şeyler yaptığını hissetmeli.

● Her zaman bakımlı olun.

● Onu hemen aramayın. Bırakın o sizi arasın. Hatta ilk aradığı zamanlarda, telefon çaldığı anda açamayın daha sonra dönün. Sonuçta siz meşgul bir kadınsınız ve kendi hayatınız var.

● Telefonda muhabbeti uzatmayın, hatta konuşmayı bitiren ilk siz olun.

● İlk dışarı çıktığınızda parlayın. Güleryüzlü ve beklentisiz bir şekilde rahatça sohbet edin. Sonraki görüşmeyi garantilemek isteyen bir tavra sakın bürünmeyin. Sohbet sırasında sessizlikler olduğunda bu süreçleri sohbet açarak doldurmaya kalkmayın. Bırakın sessizlik olsun. Sizin yanınızdan ayrılırken "görüşmek üzere" gibi laflar etmeyin. Kibarca vedalaşın. Yeniden görmek istiyorsa emin olun, arayacaktır.

● Onunla hemen yakınlaşmayın. Bu çok klişe gibi gelebilir. Tabii ki tercih sizin ama "canım ne istiyorsa onu yaparım" gibi kahraman cümleler kurduktan sonra ertesi gün depresyona girer misiniz, girmez misiniz elinizi taşın altına koyun, ona göre karar verin. Onu kaçıracağım korkusuyla bunu yaparsanız bir şeylerin ters gitme olasılığı yüksektir.

Duygusal durumunuzu hemen belli etmeyin, ona açılmayın. Bırakın biraz merak etsin, sizin tam olarak ne düşündüğünüz, ne hissettiğiniz konusunda kafası meşgul olsun ve bir heyecan hissetsin.

● Diyelim ki evinize uğrayacak. Ona hemen mükellef bir masa kurmayın. Aperatif atıştıracak bir şeyler hazırlayın. Hak ederse, masayı donatırsınız. O da buna layık olan adam olduğunu düşünüp mutlu olur.

● Eğer sizi çarşambadan sonra arayıp, cuma akşamı görüşmek isterse hatta bir de gün içinde "haydi bu akşam bir şeyler yapalım mı" derse kibarca kendisini reddedin. Arkadaşlarınızla yaptığınız planı onun için bozmayın. Çünkü sizi görmek istiyorsa şansını bir daha deneyecektir, emin olun. Çok istiyorsa daha erken bir zamanda arayarak plan yapsın.

● Tanışmanızın ilk dönemlerinde onunla haftada en fazla iki gün görüşün.

● Ona ne yapması gerektiğini söylemeyin, idareyi kendisine bırakın.

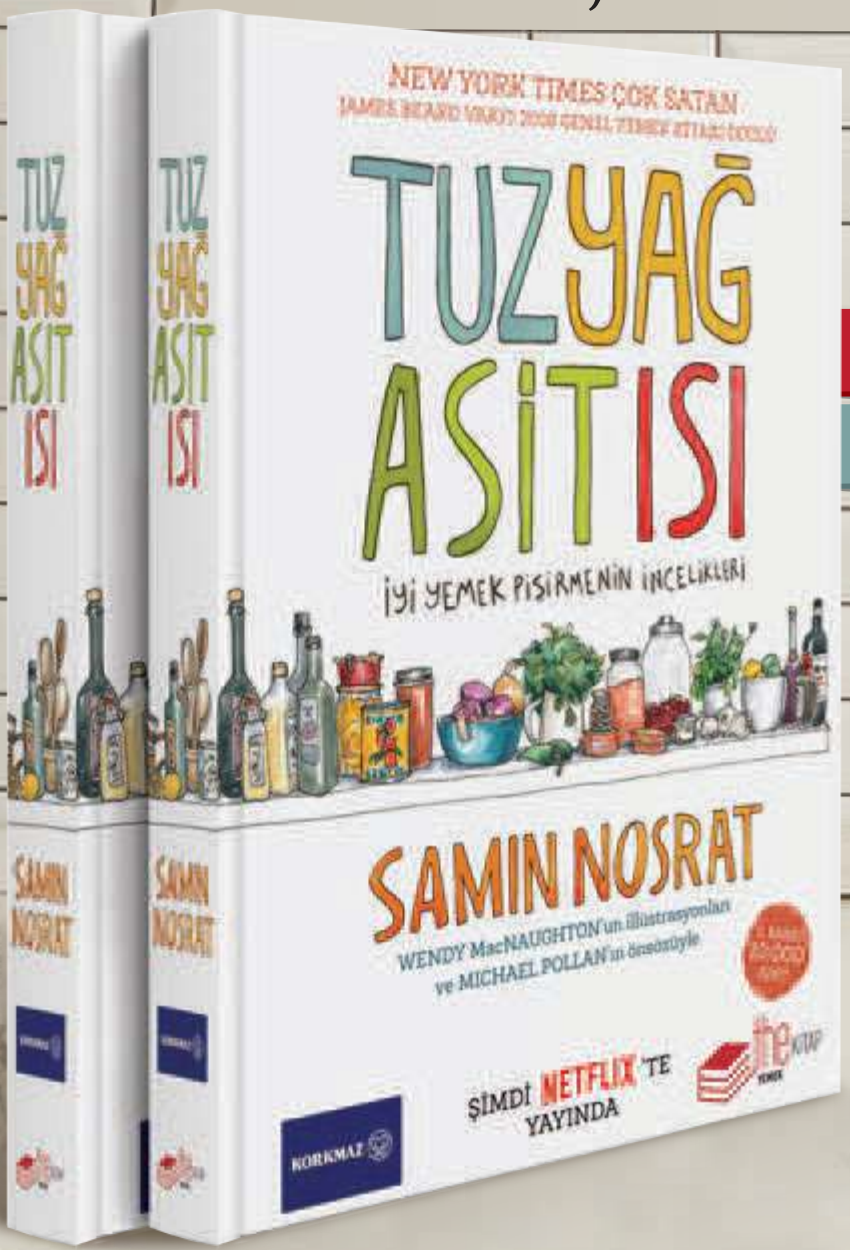
● Erkeğin değişmesini beklemeyin, bu büyük bir yanlış olur. Hele onu asla değiştirmeye kalkmayın çünkü bu olmayacaktır. Sizi gerçekten istiyorsa, bir şeyleri denemek niyetindeyse zaten özen gösterecek, görmek için zaman yaratacak, tüm imkanlarını kullanacak ve kalbini açacaktır.

● "Öngörülemeyen" her zaman ilgi çeker bunu unutmayın.

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

New York Times çok satanlar listesine giren, iyi yemek pişirmenin inceliklerini anlatan ve şimdi de Netflix'te belgesel olarak yayına giren "TUZ, YAĞ, ASİT, ISI" kitabı, hayatın lezzeti Korkmaz'ın katkılarıyla sizlerle buluşuyor.



KORKMAZ MAĞAZALARINDA VE KORKMAZSTORE.COM'DA SATIŞTA!

korkmaz.com.tr | korkmazstore.com.tr

korkmazhayatinlezzeti

İlişki Raporu

ÜNLÜLERİN AŞK HAYATLARI MERCEK ALTINDA

1

Chris Pratt-Katherine Schwarzenegger

Chris Pratt ve Katherine Schwarzenegger cephesinde işler yolunda gibi görünüyor. Sık sık Schwarzenegger ailesiyle bir araya gelen Pratt, bu sefer Patrick Schwarzenegger ile görüntülendi. Bu gelişmeyle çifte yakın kaynaklar evliliğin gündemde olduğu tahmininde bulunuyor.

2

Karl Glusman -Zoë Kravitz

Zoë Kravitz sevgilisi Karl Glusman ile nişanlandıklarını doğruladı. Şubat ayında mumlarla dolu bir odada romantik şekilde teklif aldığını söyleyen Kravitz, tahminimizce düğün hazırlıkları konusunda da ketum davranacak.

3

Channing Tatum-Jessie J

Channing Tatum, Jenna Dewan ile ayrıldıktan bir süre sonra şarkıcı Jessie J ile anılmaya başlanmıştı. Tatum sosyal medyada Jessie J'in konserinden paylaştığı bir fotoğrafla dedikoduları doğruladı. Jenna Dewan'ın da oyuncu Steve Kazee ile mutlu bir beraberlik içinde olduğunu ekleyelim.

4

Vanessa Marcil-Brian Austin-Megan Fox

2010'da Megan Fox ile nikah masasına oturan Brian Austin, eski eşi Vanessa Marcil'in suçlamalarıyla gündemde. Marcil'in iddiasına göre, Austin oğulları Kassius ile yaklaşık beş yıldır görüşmüyor. Austin ve Fox ikilisi yaşadıkları yeri bile kendisinden gizliyor.

PELİN AKİL-ANIL ALTAN

Pelin Akil ve Anıl Altan çifti bebek bekliyor. Bir süredir gündemde olan dedikodular karşısında sessizliğini koruyan ikili, mutlu haberi sosyal medyadan duyurdu. Bebeğin cinsiyetiyse henüz bilinmiyor.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ.
FOTOĞRAFLAR: SPLASHNEWS.COM, PICTURE-ALLIANCE.COM, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ.

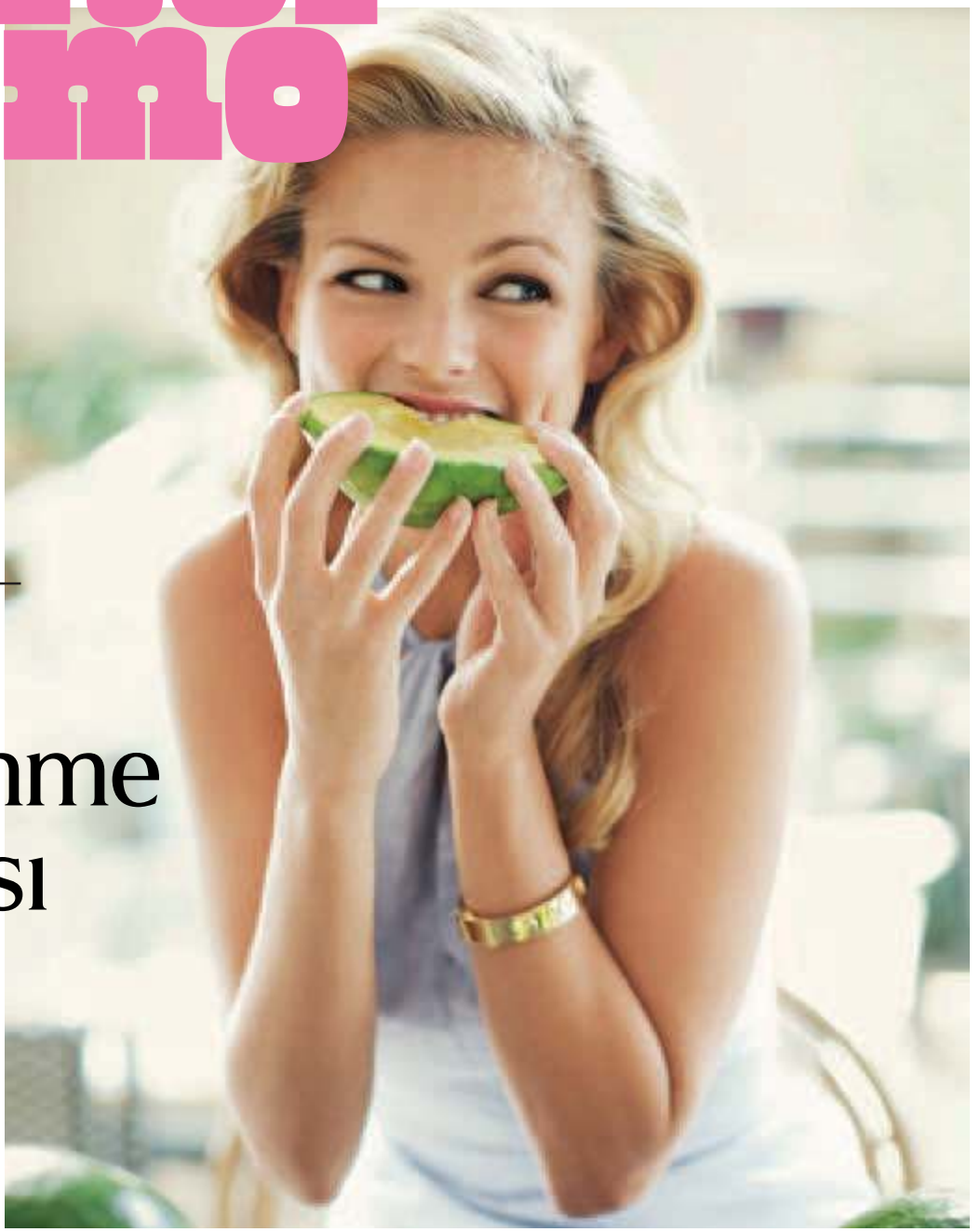
Cosmopolitan Bride

KIŞ 2018 SAYISI BAYİLERDE!

- Işıldayan gelinlikler, ikonik yüzükler
- Vücut tipinize özel tasarımlar
- Mutlu bir evlilik için tavsiyeler
- Düğün bütçesini azaltacak öneriler
- Etkileyici düğün hikayeleri

TURKUVAZ DERGİ

doktor cosmo



Dikkat Edin!

Sağlıklı Beslenme Takıntısı

Sağlıklı beslenmeyi takıntı haline getirmek ve yeme bozukluğu arasında çok ince bir çizgi olduğunu biliyorsunuz. Diyetisyen ve psikolog işbirliği ile çözüme kavuşturulan takıntılar, görmezden gelindiği takdirde sağlık üzerinde geri dönüşü olmayan hasarlara yol açabiliyor.

İrem Orhan

Sağlıklı beslenmeyi neden artık daha sık konuşuyoruz dersiniz? Artan obezite yüzünden mi? Olabilir belki ama sebep tam olarak o da değil. Sağlıklı gıdaları ve temiz yeme hareketini sürekli konuşuyoruz çünkü son 50 yıldır artan şekilde hem doğayı kirletiyor hem de sağlıksız gıdalar üretmeye devam ediyoruz. Ve kimimiz bu duruma teslim olmuş şekilde hareket ederken biraz daha bilinçli olanlarımız belki de haklı olarak sağlıklı seçimler yapma konusunda ekstra çaba gösteriyor. Bazıları ise durumu abartıp, hastalık derecesine getiriyor ve bu eğilim uzun vadede nevrotik hale gelebiliyor. Sağlıklı beslenmeyi takıntı haline getiren insanların yeme bozukluğu durumu olan ve Ortoreksiya Nervoza olarak adlandırılan rahatsızlığa dair merak ettiğimiz her şeyi Uzman Diyetisyen Orçun Kürüm'e sorduk.

FOTOĞRAF: ALEXA MILLER

Nedir Bu Ortoreksiya Nervoza?

Ortoreksiya Nervoza, yeme bozukluğu ile karakterize olmuş sağlıklı beslenme takıntısı olarak tanımlanıyor. Rahatsızlık, sağlıklı yeme takıntısı ve sadece saf gıdalar tüketme çabasıyla başlayıp zamanla derinleşerek günlük hayatı da olumsuz etkileyebilecek bir düzeye geliyor. Öyle ki; bazı vakalarda sadece meyve ya da sebze yeme ile beslenme gözlemlenirken bazılarında sadece organik beslenme takıntısına dönüşebiliyor. Uzun vadede hayatı zorlaştıran bir boyuta geçebilen bozukluk, ilerleyen dönemlerde geri dönüşü olmayan psikolojik bozulmalara dahi yol açabiliyor. Bu durumdaki her bir kişinin gıdalar hakkında bildiğini sandığı her şey doğru olmayabiliyor, bu sefer de gereksiz yere kendilerine hayatı zindan etmiş oluyorlar. Bununla bağlantılı olarak yeme bozukluğundan kaynaklı mutsuzlukları hayatlarına yansıyor.

Derin Bir Probleme Dönüşür mü?

Ortoreksiya, tabii ki anoreksiya (yemek yememekle birlikte gelişen hızlı ve belirgin kilo kaybı) kadar ciddi ve ölümcül bir problem değil fakat burada endişelenilmesi gereken husus, bu problemin bir sonraki adımının anoreksiya olabileceği. Çünkü ortoreksiya her ne kadar bedensel algı konusunda bir takıntı olmasa da, bazı durumlarda ona evrilebilme ihtimali de olabilir. Çoğu kişi ortoreksiya olduğunun farkında olmadan bir sonraki aşamaya geçmiş bile oluyor ve vücudundaki olumsuz değişimlerden sonra anoreksiya olduğunu anlıyor. Bu sebeple sağlıklı yaşamaya çalışan kişiler, sadece gıdalardan değil, kendi bedenlerinden de haberdar olmalılar.

Risk Faktörleri Neler?

Tek test veya soru ile sorunu tespit etmek kolay değil fakat farklı sorular ve iyi bir gözlemle kişinin bu hastalığın pençesinde olup olmadığı anlaşılabiliyor. Mesala;

- Bazı gıdaları saf veya katkısız olmadığı için tüketmeyi reddediyor musunuz?
- Sosyal ortamlarda yemek yemekten kaçınıyor musunuz?
- Tadını beğendiğiniz gıdaları sonradan reddettiğiniz oluyor mu?
- Kendi hazırlamadığınız bir yemeği yerken edişe duyuyor musunuz?
- Yiyeceklerin sağlıksız olduğu yönlerini sürekli aklınızdan geçiriyor musunuz?
- Kendinize has uyguladığınız beslenme tarzından uzak kaldığınızda suçluluk hissediyor musunuz?
- Hiç endişelenmeden yemek yemeyi ister miydiniz

gibi sorulardan çoğuna "Evet" cevabını verdiyseniz, gıdalar hayatınızın büyük bir bölümünü işgal ediyor diyebiliriz. Öncelikle duygusal olarak bu probleme yol açabilecek sorunları çözmeniz gerekiyor. Kendi kendine geçme ihtimali olmayan bu problem, düzenli destekle iyileşebiliyor.

Ortoreksiya'ya Yatkınlığı Artıran Diyet Trendleri ve Bazı Tutumlar

- Vegan beslenme.
- Vejetaryen beslenme.
- Glutensiz beslenme.
- Alkali beslenme.
- Organik beslenme.
- Başkalarının yediklerine verilen ilginç tepkiler.
- Saf olmayan gıdaları yiyememe.
- Sağlıklı yaşam blogger'larını obsesif şekilde takip etmek.
- Gıdaların besin etiketlerini ve içeriğini takıntılı şekilde kontrol etmek.
- Beslenme konusunda esnek olamamak.
- İşlenen gıdalardan korkmak.
- Mükemmelliyetçi olmak.
- Takıntı derecesinde kalori hesabı yapmak.
- Besin destekleri konusuna aşırı ilgili olmak.

Hızlı ve Kalıcı Tedavi

Kişiler öncelikle problemin varlığını kabul etmeli ve bunu başkalarıyla paylaşıp, destek almaya açık olmalılar. Tedavi için diğer bir önemli konu ise, genel yaşam tarzında dengeli ve ılımlı tercihleri çoğaltmanın yollarını bulmak olmalı. Bu konuda psikolog ve diyetisyen desteği hızlı ve kalıcı tedavi için son derece önemli. Süreç içinde psikolog, ortoreksiyanın altında yatan sebepleri ararken, diyetisyen de doğru ve dengeli beslenme yolunu gösterir ve kişi hedeflenen en kısa sürede gerçek sağlıklı yaşantılarına geri dönmeye hazırlanır.

Akılcı Beslenme Şart

Beslenme şekline özen göstermek ve daha az işlenmiş gıda tüketmeye çalışmak en çok tavsiye edilen davranış biçimleri olarak karşımıza çıkıyor. Fakat bunları uygularken gıda tercihlerinizde diğer plan ve aktivitelerinizi etkileyecek düzeyde katıysanız kendinize bu şekilde beslenmenin neye mâl olduğunu sorgulamanın vakti gelmiş demektir. Günümüzde sağlıklı olmanın neye benzediği bir muamma iken, her sene ortaya atılan farklı diyet akımları da insanı özel bir beslenme tarzına yönelmeye teşvik ediyor. Fakat belli başlı gıdalara yönelmek mevcut probleminizi çözmekten öte size daha büyük sorunlar çıkarabilir. Bu durumda gıda tercihlerinde son derece dikkatli olmalı ama bu arada akılcı beslenmeye de gayret gösterilmeli. ■

Mutluluğa Giden 5 Adım

DR. MEHMET ÖZ

The Dr. Oz Show, hafta içi her gün saat 12.30'da Sony Channel Dijitürk 51. Kanal ve D-Smart 52. Kanal'da yayımlanıyor.

Hayata bakışınızı değiştirmenin yollarını arıyorsanız tam size göre bir önerimiz var. The Dr. Oz Show olarak mutluluğa giden yolun sırrını bulmak için yaptığımız araştırmanın sonunda size aşağıdaki beş adımlık planı uygulamanızı tavsiye ediyoruz.

Minnet Gösterin

Gerçekçi olmayan veya gereksiz ideallerle hayatınızı mukayese etmek sizi mutsuz edebilir. Ölçülü şekilde yapıldığında motivasyonu artırabilir ancak çok fazla kıyas yapmak hem kendi elde ettiklerinizi unutmanıza hem de kendinizi değersiz hissetmenize ve olumsuz düşüncelere neden olabilir. Araştırmalar minnet gösteren kişilerin hayatlarından daha memnun olduklarını ve güne daha olumlu düşüncelerle başladıklarını gösteriyor. Bu kişilerin aynı zamanda daha az fiziksel şikayette bulundukları ve spora daha fazla vakit ayırdıkları belirtildi. Kendinize her gün minnettar olduğunuz bir şey için e-posta gönderin. Mutsuz hissettiğinizde bu e-postaları okuyarak sahip olduklarınızı kendinize hatırlatın.

Arada "Hayır" Demeyi Bilin

Başkalarını kırmak istemediğimiz için bazen "hayır" demekte zorlanırız. Ancak başkalarının mutluluğu için kendi mutluluğunuzu geri plana atarsanız bir süre sonra kendi vaktinizden çaldığınızı hissetmeye başlayabilirsiniz. Bu durumu düzeltmek için başkalarına hayır demeyi öğrenmeli ve haftada en az iki defa kendinize vakit ayırmalısınız.

Sosyal Medyadan Uzak Durun

Sosyal medyada kendi hayatınızı başkalarıyla karşılaştırmak öz saygınızı olumsuz yönde etkileyebilir. Sosyal medya kişilerin sahip olduklarını gösterme ve sahip olmadıklarını saklama platformu sunarak bilgiyi çarpıtma eğilimi gösterir. Haftada en azından bir gün sosyal medyadan uzak durmayı alışkanlık haline getirin. Bu 24 saati, kendinizi başkalarıyla karşılaştırdığınızda hissettiğiniz duygulardan uzak tutmaya ve zihninizi arındırmaya ayırın.

Olumsuz Yorum Yapmayın

Negatiflik, ruh halinizi ciddi biçimde etkileyebilecek kötü bir etki oluşturur. Ruh halinden sorumlu mutluluk hormonlarından biri olan serotoninin düzgün biçimde salgılanması hayata pozitif bakış açısıyla bakmanıza yardımcı olur. Negatifliğin mutluluğunuzu etkileyebilecek güçte olduğunu fark etmeyebilirsiniz. Her gün bir başkasına en azından bir kere güzel sözler söyleyerek hayatınıza pozitiflik katmaya çalışın.

Özür Dilemesini Bilin

Özür dilemek, özellikle de hak edildiğini düşünmüyorsanız en zor şeylerden biridir. Ancak insanlara kin gütmek kendi enerjinizi tamamen alabilir. Olumsuzluğun üzerinde ne kadar durup beklerseniz o kadar kötü hissedersiniz. İşe bugünden özür dileyerek başlayın. Sevdiğiniz biriyle arkadaşlığınızı düzeltmek için hiçbir zaman geç sayılmaz. Bir kez özür dilediniz mi bunun mutluluğunuzun üzerindeki inanılmaz etkisini hemen fark edeceksiniz. İyileşmiş bir ilişkinin güzelliği, sizin de mutluluğunuz üzerinde büyük etki yaratır.

FOTOĞRAF: ALEKSANDARNAKIC /ISTOCK.COM

EFE BORAN KUZUM
VERDA AYBUKE PUSAT
ŞAHİN TEPESİ
AŞK HİÇ BU KADAR İMKANSIZ OLMAMIŞTI.
atv25
CUMA 20.00
ay yapım

sağlık haberleri

Uzm. Dr. Ashton
Merak Edilenler

S_ Göğüslerim fazla büyük. Bu durum, erken yaşlarda mamografi yaptırmam gerektiği anlamına gelir mi?

C_ Hayır. Bu anlamda araştırmalar henüz neticelenmedi fakat meme büyüklüğü ile meme kanseri arasında doğrudan bir bağlantı bulunmuyor. 45 yaşına kadar mamografiye başlamanıza gerek yok. Eğer endişeleriniz varsa ve özellikle ailenizden biri bu türlü bir hastalık geçirmişse doktorunuz daha erken yaşlarda (40 gibi), taramalara başlamanızı önerebilir.

S_ Fıstığa karşı alerjim var. Birlikte olacağım kişi fıstık yerse, bu alerji bana da etki eder mi?

C_ Kesinlikle mümkün! Vajinanın mukozası alerjenlerin kan dolaşımına girmesine izin verir. Bu nedenle fıstık için hayati tehlike oluşturan bir alerjiniz varsa (ya da başka bir şey için), eşinizin herhangi bir yakınlıktan önce 12 saat boyunca onlardan kaçınmasını sağlayın.

Bal ve Zencefil Öksürüğü Tedavi Eder mi?

Uzayan öksürükleri iyileştirmede kullanılan bal ve zencefil karışımı, öksürüğü yumuşatabiliyor ve balgamın daha kolay çıkmasını sağlıyor. Ancak öksürüğün altında yatan hastalığı tedavi etmiyor. Bu tür karışımlara mucizevi anlamlar yüklemenin doğru olmadığına değinen Liv Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Tuğçe Hürkal, en iyi balgam söktürücünün bol su içmek olduğunu söylüyor. Hürkal, sorun yaşandığı zamanlarda gün boyunca en az iki litre su içilmesinin ihmal edilmemesi gerektiğini belirtiyor.

FOTOĞRAF: LITTLEBEE80/ISTOCK.COM

Oburluğun Altında Genler Yatıyor

Uzun vadede obeziteye bile yol açabilen oburluğun bir nedeni de genetik yapımız. Vücutta yer alan birçok genin yeme alışkanlıklarımızı belirlemede önemli roller oynadığını söyleyen Altınbaş Üniversitesi Tıp Fakültesi Dr. Öğretim Üyesi Akın Sevinç, "Vücudun metabolik özelliklerinin genetik resmini çekerek kişiye doğru beslenme ve egzersiz stratejileri sunulabilir" diyor. Sevinç, "Örneğin vücutta yer alan sekiz gen bu konuda en büyük adaylar arasında. Bu genlerin insanlardaki dağılımı kişilerin obeziteye yatkınlığını belirliyor" diye de ekliyor.

Foreo Luna 2, 1.300 TL

Yüz Masajını İhmal Etmeyin

Günlük kişisel bakım rutininiz içerisinde düzenli olarak yüz masajı uygulamak cildin yenilenmesine yardımcı olur, rahatlama ve iyileştirici etki sağlarken, kan dolaşımınızı da hızlandırır. Güzellik teknolojisi markası Foreo'nun yeni nesil yüz temizleme fırçası Luna 2, düşük frekanstaki titreşimleri ile yüzünüze masaj yaparken, göz ve ağız çevresindeki çizgileri azaltıp, cildinize daha sıkı bir görünüm kazandırır. Yaşlanmayı geciktirici modu sayesinde ise kullandığınız diğer bakım ürünlerinin cildiniz tarafından emilmesi kolaylaşacaktır.

"Kış Geldi, Suya İhtiyacım Azaldı" Demeyin

Yazın artan su tüketimi, kış aylarında soğuyan havalarla birlikte en aza iniyor, vücudun su ihtiyacının kışın da yaz aylarındaki gibi devam ettiği çoğunlukla unutuluyor. Bu ihtiyaç kişiden kişiye değişiklik gösterse de, günde en az iki litre su tüketmeyi atlamamak gerekiyor. Aşırı üşüme şikâyetlerinin yaşandığı kış aylarında özellikle vücut ısısını dengede tutabilmenin yanı sıra vücutta oluşan toksinlerin atılması ve metabolizma dengesinin sağlanabilmesi için bol sıvı alımı gerekiyor.

Altı Ay Aynı Tıraş Bıçağını Kullanmak Ne Kadar Zararlı?

Problem Yok

Ne sıklıkta kullandığınıza bağlı olarak değişir tabii ama Dermatolog Meghan Feely şöyle diyor: "Uzun süreli kullanımlar, cilt hücrelerinin bakterilerle dolmasına yol açabilir. Kullanım sonrası yepyeni görünen bir jilet dahi siz farkında olmasanız da hafiften körelmiştir. Bu da tıraş yaparken aynı bölgede tüy kalacağından o bölgenin üzerinden tekrar geçmeniz anlamına gelir. Ciltte aynı bölgeye birden fazla yapılan baskı tahrişe sebep olur, ciltte kızarıklar meydana gelebilir. Bu durumda tıraş bıçakları her beş kullanımdan sonra değiştirilmeli, her zaman serin ve kuru yerde saklanmalı. Duşta bırakmamanız gerektiğini de belirtmeliyiz."

Uzak Durun

Aşırı Yorgunluğun Sebebi

Yaygın ağrı, yorgunluk, uyku bozuklukları ve bunun gibi birçok yakınmanın yaşandığı yumuşak doku romatizması fibromiyalji, ciddi iş gücü kaybına ve günlük yaşam aktivitelerinde bozulmaya yol açarak yaşam kalitemizi olumsuz etkiliyor. Kas romatizması olarak da adlandırılan bu hastalığın detaylarını inceledik.

İrem Orhan

Belirtilerden **kas-iskelet sistemi ile ilişkili olanlar;** eklem ve kaslarda ağrı ve şişlik hissi olarak ortaya çıkar. Ağrılar vücutta yaygın olarak hissedilir ve özellikle sabahları, stresli günlerde ve soğuk havalarda artış gösterir. **Kas-iskelet sistemi dışı belirtiler;** yorgunluk, uyuşukluk, sabah tutukluğu, uyku bozuklukları olarak sıralanabilir. Hastalar genellikle uyku bozukluklarını "Gece çok uyusam bile yorgun ve hiç uyumamış gibi kalkıyorum" şeklinde tanımlar. **Eşlik eden belirtiler** ise duygusal değişiklik ve depresyon, migren ve gerilim tarzı baş ağrıları, ishal veya kabızlık, adet dönemi ağrıları, gözlerde kuruluk hissi, el veya ayaklarda renk değişiklikleri, hafıza problemleri, huzursuz bacak sendromu, uyku apnesi şeklinde sıralanabilir.

FOTOĞRAF: OBRADOVIC/ISTOCK.COM

Toplumda görülme oranı yüzde 2 ile 4 arasında değişen ve kadınlarda erkeklere oranla üç kat daha fazla rastlanan fibromiyalji, en çok 22-55 yaş arası bireyleri etkiliyor. Ve yapılan çalışmalar gösteriyor ki; yoğun, stresli mesleklerde çalışan ve işini sevmeden yapanlar büyük risk altında. Eklem ve kaslarda ağrı ve şişlik, ishal veya kabızlık, duygusal değişiklikler ve hafıza problemleri gibi çok çeşitli belirtileri olan bu kas romatizmasına dair merak edilenleri Şişli Florence Nightingale Hastanesi'nden Doç. Dr. Zeynep Erdoğan İyigün'e sorduk.

Risk Faktörleri Neler?

Fibromiyaljinin oluşum nedenleri henüz tam olarak bilinmese de hastalığın ortaya çıkması konusu etrafında çeşitli teoriler mevcut. Bunlardan ilki genetik faktörler ve ailesel yatkınlık olarak açıklanırken, ikincisi çevresel faktörler, üçüncüsü ise hormonal bozukluklar oluyor. Bu doğrultuda fibromiyalji hastalarının birinci derece yakınlarında hastalık görülme oranının diğerlerine göre sekiz kat daha fazla olduğu söyleniyor. Çevresel faktörler için yapılan çalışmalarda fibromiyalji konusunda bazı viral enfeksiyonların, fiziksel travmaların ve duygusal stresin sorumlu olabileceği ortaya konuyor. Hormonal bozukluklar konusunda ise; ağrının hissedilmesinde sorumlu olan hormonların fibromiyaljili hastalarda daha düşük seviyelerde olduğunu gösteren çalışmalar bulunuyor. Tüm bunların ışığında; genetik faktörlerin, çevresel faktörlerin veya hormonal bozuklukların bir veya birkaçının birlikte olmasının beynin ağrı algısında değişime yol açarak fibromiyalji hastalığına sebep olduğu düşünülüyor.

Teşhis Aşaması

Fibromiyalji tanısı, hastanın belirtileri ve bu belirtilerin şiddetini değerlendiren bir takım ölçeklerle hastanın muayenesinin değerlendirilmesi sonrası klinik olarak konur. Diğer romatizma türlerinden farklı olarak fibromiyaljide teşhis için özel bir kan ya da görüntüleme testi bulunmuyor. Ancak fibromiyalji hastalığı vitamin eksiklikleri, hormonal eksiklikler ve fazlalıklar, romatizmal hastalıklar ve hatta kanserler gibi birçok hastalıkla karışabileceği için bu gibi durumları tespit amaçlı bazı testler yapılıyor. Tanıda kullanılmak üzere geliştirilen manyetik rezonans gibi bir takım görüntüleme yöntemleri ve laboratuvar testlerinin ise henüz klinik deneme aşamasında olduğu belirtiliyor.

Tedavi Süreci Nasıl İşler?

Fibromiyalji tedavilerinde, yaşanan ağrı ve yorgunluğu azaltarak kişinin iş ve sosyal yaşamında kaliteyi artırmak hedeflenir. Ve tedavideki belki de en önemli konu istikrardır. Kişinin doktoruna güvenmesi ve tedavisini asla yarım bırakmaması gerekir. Çünkü yarım bırakılan tedaviler hastalığın şiddetini artırıp tedaviyi daha da zora sokar. Vurgulanan diğer bir nokta ise; tedavinin hastaya özel olması ve tedavi planlama esnasında hastanın görüş ve beklentilerinin dikkate alınmasıdır.

İlaç Tedavileri

Fibromiyalji hastalığının çeşitli sistemleri etkileyen çok fazla belirtisi olduğundan kullanılacak ilaç tedavileri de genellikle değişiklik gösterir. Kişinin en çok etkilendiği belirtiye göre ilaç tedavisi seçilebildiği gibi bazen birkaç ilacın beraber kullanımı gerekebilir. Kullanılmakta olan ilaçlar arasında ağrı kesiciler, antidepresanlar ve kronik ağrıya yönelik bazı antikonvülzan denen epilepsi ilaçları yer alır.

Tamamlayıcı Tedaviler

İlaçsız tedavi yöntemleri arasında egzersizler, fizik tedavi uygulamaları, davranışçı ve bilişsel tedavi yöntemleri ilk sıralarda yer alıyor. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki; egzersiz tedavilerinin hastalığın iyileşmesindeki önemi büyük. Özellikle aerobik egzersiz adı verilen kalp atım hızında artış sağlayan tempolu egzersizler hastalığın tedavisinde vazgeçilmezler arasında. Yürüyüş, yüzme ve bisiklet bu egzersizler için iyi birer örnek. Bununla beraber yoga, tai chi gibi egzersizler hastaların hem gevşemesine hem de ağrılarının azalmasında etkili oluyor. Egzersizler en az haftada üç gün olmak üzere düzenli yapılmalı ve egzersiz programı kişiye özel olmalı. Fizik tedavi uygulamalarının ağrıları azaltmada etkili olduğu söyleniyor. Tamamlayıcı tıp yöntemleri arasında ise akupunktur, en sık kullanılan yöntem.

Kişinin hastalığı konusunda ağrıyı azaltan yöntemleri bilip uygulaması, düzenli uyku ve düzenli beslenmeyle birlikte stresi azaltan yöntemler geliştirmesi, hastalıkla baş etme sürecinde önemli yere sahip.

Tek Hareket, Hızlı Sonuçlar

Keskin Dönüş

Spor eğitmeni Emily Fayette (*@thehealthyhustle*) tek hamlede sıkı karın kaslarının sırrını veriyor.

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kalçanız ve ayak parmaklarınız karşıya baksın. İki elinizi de yumruk yapın. Yumruk yaptığınız sol elinizi, sağ elinizin üzerine yerleştirin ve kollarınızı dirseklerinizi kırarak sol omzunuzun hizasında tutun. Bu hamleyle üst bedeniniz sol tarafa dönecek.

Kollarınızı sağ dizinize doğru hızlıca savurun. Bu sırada dizinizi hafifçe kırarken, bedeninizi de sağa doğru çevirin.

Şimdi başlangıç pozisyonuna geri dönün. Üst bedeninizi sola döndürürken, ellerinizi de sol omzunuza doğru savurun.

Haftada üç kez 15 tekrardan üç set uygulayın.

+

Sınırlarınızı zorlamak isterseniz iki kiloluk dambılla zorluk seviyesini artırabilirsiniz.

EMILY'NIN ÖNERİLERİ

SPOR ÖNCESİ YEMEK "Fırında badem yağıyla pişirilmiş tatlı patates favorim. Spor için bana gerekli enerjiyi veriyor."

MÜZİK LİSTESİNDE OLMAZSA OLMAZ "Big Gigantic'in *Touch The Sky* şarkısının motivasyonumu yükselten çıkışları var."

FAVORİ SAÇ MODELİ "Örgüler saçlarımın yüzüme düşmesini engelliyor. Hem de sıradan bir atkuyruğundan daha havalı."

DERLEYEN: LARA AKYEL, FOTOĞRAF: BEN RİTTER, MODA EDİTÖRÜ: GABRİELLE PORCARO, SAÇ: NATE ROSENKRANZ, MAKYAJ: DANA RAE ASHBURN

"Kadınlarda yanakların düz, ya da hafifçe çökük olması ifadelerinde çok daha güçlü bir etki yaratıyor."

Kusursuz Görünmek Mümkün

Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ayşen Bilge Sezgin

FOTOĞRAF: COFFEEANDMILK/ISTOCK.COM

Yanak ameliyatlarının yaklaşık iki yüz yıl önce Fransız Dr. Xavier Bichat'ın yanak yağı dokusunu keşfetmesiyle başladığını söyleyen Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ayşen Bilge Sezgin, operasyon hakkında merak edilenleri açıklıyor.

Yanak ameliyatları, ülkemizde uzun yıllar göz ardı edilip son 10 yıl içinde popüler olmuş bir estetik çeşidi. Yanak yağının asıl fonksiyonunun yanağa şekil verip, mimik ve çiğneme kasları arasında tampon rolü oynamak olduğunu belirten Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ayşen Bilge Sezgin, yanak ameliyatının hem kadın hem de erkeklerde çok çeşitli olumlu etkileri olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Ameliyat, erkeklerde yanakların şişkinliğinin giderilmesine, kişinin daha zayıf, daha fit ve daha sağlıklı görünmesine yardımcı oluyor. Kadınlarda ise yanakların düz, ya da hafifçe çökük olması ifadelerinde çok daha güçlü bir etki yaratıyor. Yanak yağları alınan kadın hastalar, daha yetişkin hatta kendi tabirleri ile 'daha seksi bir görünüme' sahip olduklarını düşünüyor."

Belirgin Elmacık Kemikleri

Bugün 18 ve 20 yaş aralığındaki gençlere baktığımızda, yanakların kısmen toplu olduğunu görüyoruz. Yıllar geçtikçe yanaklar düzleşip hafifçe çöküyor ve yüz daha kadınsı bir görünüm alıyor. Bunun yanında her mevsim yaptırılabilen yanak ameliyatları ile de çok hızlı sonuç alınıp, yüz ideal görüntüsüne kavuşabiliyor. Bişektomi adı verilen bu operasyon ile yanak yağlarını alma işleminin toplam süresi 10-20 dakika arasında değişiyor. Ameliyatın bu kadar kısa sürmesinin sebebi ise yağ yastıkçığına yanağın iç kısmından kolayca erişilebiliyor olması. Yağ yastıkçığının alınması ve yanağın iç kısmına dikiş atılması maksimum altı dakika sürüyor. İşlem, yanaklarda kanama ve morluk olmadan halledildiyor. Ameliyatın sonunda alınan yağın yerine ödem oturmasını önlemek için yanaklara bandaj uygulanıyor. Burada önemli bir gereklilik var, o da bandajın iki gün boyunca özenle yerinde tutulması. Başarılı tamamlanan süreç sonrası ise hastaların yakın çevresi genellikle onların zayıfladığını, yüz gerdirdiğini veya elmacık kemiklerine dolgu yaptırdığını düşünüyor. Oysa ki yapılan sadece bir yanak ameliyatı. ■

Yaşam Kalitesini Düşüren Varisle Mücadele

Günümüzde yetişkin nüfusun önemli kısmını etkisi altına alan varis, uzun saatler ayakta çalışanlar başta olmak üzere, hareketsiz oturanlarda çok sık karşılaşılan bir rahatsızlık. Çok çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan ve kişiyi zor durumlarda bırakabilen varis konusunu, uzman doktorlar önderliğinde derinlemesine ele aldık.

Günde dört saatten fazla ayakta kalanlarda oluşma riski neredeyse üç kat daha fazla olan varis, en çok kadınları etkisi altına alıyor ve önlem alınmadığında kişiyi büyük sıkıntılar içinde bırakabiliyor.

İrem Orhan

Varisten Korunma Önerileri

- Bol bol yürüyün.
- Ayakta hareketsiz kalmayın.
- Dar çoraplar ve iç çamaşırları kullanmayın.
- Fırsat buldukça ayaklarınızı uzatın.
- Yatarken ayaklarınızın altına yükselti sağlayacak destekler koyun.
- Uzun süre oturmayın ya da ayaklarınızı hareket ettirin.

Hareketsizlik Olumsuz Etkiler

Uzun süre hareketsiz ayakta durmak ya da uzun süre masa başında oturarak çalışmak, varise yol açan en önemli faktörler arasında. Varis hastalığının, kalıtımsal nedenlerin yanı sıra hamilelik ve aşırı kilo nedeniyle de oluşabileceğini söyleyen Acıbadem Hastanesi'nden Doç. Dr. Cem Arıtürk, hastalığın özellikle öğretmenlik, bankacılık, pilotluk ve hosteslik gibi belirli meslek gruplarında daha sık görüldüğünü belirtiyor. Arıtürk, sürekli topuklu ayakkabı giyilmesinin ve dar giysiler tercih edilmesinin de kan dolaşımını olumsuz etkilemesi sebebiyle varise yol açabildiğini söylüyor.

Yaşla Doğru Orantılı

Yaş ilerledikçe varis oluşumunun görülme oranı artıyor. Ayrıca genetik eğilimin de bu rahatsızlığın oluşumunda etkili bir faktör olduğu belirtiliyor. Varisin kadınlarda erkeklerden daha sık görülmesi ise hormonal faktörler ve hamilelik gibi süreçlerle ilişkilendiriliyor. Varise yol açan diğer faktörler ise; doğum kontrol hapı kullanımı, hormon tedavisi, sıcaklar, bacak adalelerinin zayıflaması, kronik kabızlık ve yaş alımı oluyor.

Isı ile Tedavi

Memorial Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Bölümü'nden Op. Dr. Mehdi Zengin'e göre varis tedavisinde öncelikli amaç hastanın yaşam kalitesini artırmak oluyor ve rahatsızlık genellikle ameliyat gerektirmiyor. Şiddetli ağrılar, bacaklarda şişme gibi şikayetler nedeniyle ameliyat gereken durumlarda ise cerrahiye alternatif olan tedavi yöntemleri tercih ediliyor. Burada doğru değerlendirme yapmak için ultrasonografi yöntemlerinden faydalanılıyor. Ayrıca değerlendirmenin güvenilirliğini artırmak için kalp ve damar cerrahisi uzmanına başvurmak da son derece önemli oluyor. Varisle mücadelede genellikle 'Endovenöz Laser' adı verilen ve toplardamar içine uygulanan bir yöntem tercih ediliyor. Tedavide, derinin üzerindeki kılcal damar varisleri ısı ile ortadan kaldırılıyor. Büyük varislerin kaynağı olan damar yetmezliğinde ise doğrudan damarın içine uygulanıyor. ■

FOTOĞRAF: MIMI HADDON/GETTY IMAGES.COM

Minik Dokunuşlar Etkili Sonuçlar

Dr. Ahmet Sönmez

Çeşitli yaş gruplarından pek çok kadının ortak tutkusu "kusursuz yüz güzelliği ve genç görünme", özellikle son yıllarda uzmanların da özel ilgi alanında. Yüz gençleştirme işlemleriyle ilgilenen plastik cerrahların, karşısındaki kişilerin yüzlerini bir bütün olarak ele alıp değerlendirmeleri gerektiğini söyleyen Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Dr. Ahmet Sönmez'e işin püf noktalarını sorduk.

Kaşların Konumu

"Genelde karşımdaki hastanın yüzünü yukarıdan aşağıya doğru inceliyorum ve bu noktada kaşların seviyesi çok önemli. Zamanla yer çekimi etkisiyle kaşlar aşağı iniyor. Kaş-kirpik arası mesafenin daralması kişiye yorgun bir ifade kazandırıyor. Aşağı inen kaşları yukarı almak ise yüzü daha canlı gösteriyor. İşlem, kaş asma ameliyatıyla yapılabileceği gibi botulinium toksin uygulamalarıyla da yapılabiliyor."

Göz Kapağı Estetiği

"Üst göz kapağında oluşan deri sarkmaları, alt kapak torbalanmaları ve göz altı çukurları kişiyi yorgun ve yıpranmış gösterir. Bu sorunlar için benim önereceğim en etkili yöntem, göz kapağı estetiğidir. Fakat hastalar kendilerini ameliyata hazır hissedene kadar kazayağı bölgesine yapılacak botulinium toksin uygulamaları ve göz altı için dolgu işlemi en azından bir süreliğine tatmin edici sonuçlar verecektir. Dolgu uygulamasından bahsederken uygulamanın bir kısmının elmacık kemiği bölgesine de yapılması, bölgenin eski ovalini kazanması için faydalı olur."

Dolgu Uygulamaları

"Yer çekimi etkisiyle yanakların aşağı inmesi, dudaklarla yanak arasındaki hattın derinleşmesine sebep olur. Buna dudakların köşesinden aşağı doğru derinleşen çizgiler de eklenince yüze yorgun bir ifade oturur. Dudak çevresindeki kırışıklıklar ve dudaklarda hacim kaybıyla ise bir bütün olarak istemediğimiz etkiler ortaya çıkar. Tüm bu problemler, dudak çevresine yapılan dolgu uygulamaları ile geriletilebilir."

Cilt Kalitesi

"Daima göz önünde bulundurduğum diğer bir nokta da cildin kalitesi. Ciltteki lekeler ve ince kırışıklıklar genellikle istemediğimiz bulgular oluyor. Yaşla birlikte azalan hyalüronik asit miktarını enjeksiyonlarla cilde geri vermek ve bu sayede cildin su tutma kapasitesini arttırmak, cildi daha canlı ve sağlıklı gösteriyor. Yaşlanma etkilerini ise nispeten geri döndürmeye yarıyor."

Doğallık Ön Planda

"Göz çevresinde olduğu gibi yüzdeki ileri düzeyde problemli diğer bölgelerde de en etkili yöntem her zaman cerrahi oluyor. İğneli işlemler veya cihazlarla yapılan teknolojik uygulamalara karşın, yüz germe ameliyatı halen etkin bir yöntem olarak geçerliliğini koruyor. Ve daha uzun yıllar da bu ameliyatı yapmaya devam edeceğiz gibi. Ve yine zannedilenin aksine, iyi uygulanmış bir yüz estetiği doğal sonuçlar verir ve sizi olduğunuzdan başka biri yapmaz. Sadece daha canlı ve iyi görünmenizi sağlar."

FOTOĞRAF:COFFEEANDMILK/ISTOCK.COM

Kışın Spor Yapmak için 20 Motivasyon Önerisi

Kış mevsiminde karanlık sabahlar, soğuk günler derken spor yapmak her zamankinden de zor. Böyle dönemlerde dişinizi sıkmalı ve güzel günlerin hayaline odaklanmalısınız. İhtiyaç duyacağınız 20 motivasyon önerimiz kesinlikle yardımcınız olacak!

Erdem Kabadayı

Kış mevsimini spor konusunda pas geçecekseniz, ilkbaharda her şeye sıfırdan başlamanız gerekeceğini bilmelisiniz. 20 öneriyi deneyin; ihtiyaç duyduğunuz motivasyonu kazanacaksınız.

1 Plan yapın ve uygulayın

Programsız çalışırsanız kimi zaman kendinizi aşırı yorabilir, kimi zaman çalışmaları boş verebilirsiniz. Uzun vadeli planlar da pek gerçekçi değildir; ay ay ilerlemek planlara sadık kalmak açısından daha iyidir. Uygulanabilir ve tutarlı bir antrenman programı çıkartın. Planınızı uygularken hayatınızın diğer yönlerini de boşlamayın, gerekirse programınızı esnetin. Böylece psikolojiniz daha sağlam olur ve sonraki dönemde antrenmanlarınıza hızlı ve gerektiği biçimde geri dönebilirsiniz.

2 Karanlık sabahlara uyanmaya alışmak o kadar da zor değil

Sıcacık yataktan çıkıp spora başlamak zordur. Bu engeli aşmak için evinizi ve yatak odanızı ısıtmak için termostat zamanlayıcısını ayarlayın. Antrenman kıyafetlerinizi de ısıtıcının yakınına bırakın. Normal, can sıkıcı bir alarm yerine, akıllı telefonunuzu, tabletinizi veya bilgisayarınızı ayarlayarak sabah saatleri için sevdiğiniz bir şarkının alarm işlevi görmesini sağlayın. Karanlıkta kalmak istemiyorsanız bilmelisiniz ki doğal gün ışığı verebilen lambalar mevcut. Örneğin, ABD Ulusal Uyku Vakfı tarafından onaylanan "Uyandırma Işığı" adlı bir model, ışığı yavaş yavaş artırıyor; gününüze doğal ışıkla başlama atmosferi sağlıyor. Böylece güne hazırlanmak için iç saatiniz aktif hale geliyor.

3 Spor arkadaşı edinin

Bunun iki avantajı var. İlki sabah ya da iş çıkışı yorgunluğunda o günkü spor planınızı ertelemenizi zorlaştırır. Spor yapmak için sözleştiğiniz bir arkadaşınız varsa planları ertelemek, aynı zamanda onu ekmek demektir ki büyük ihtimalle bu da sizi engeller. Diğer taraftan kış soğuğunda yaşanabilecek olası sağlık sorunları ve kazalar için yanınızda güvendiğiniz birisinin bulunması her açıdan önemlidir.

4 Haydi alışverişe!

Kış soğuğunda spor yapacaksanız yeni bir şeyler almanız kaçınılmaz. Bu da belki spor yapmanın formda bir vücuda sahip olmaktan sonra en büyük keyfi. Üstelik bu bir zorunluluk! Kış için uygun performans göstermenizi sağlayacak ve sağlığınızı koruyacak içlikler, eldivenler, bereler, ayakkabı kılıfları, dış katman giysileri almanız şart.

5 Evde spor

Kapalı bir yerde spor yapmak mutlaka bir spor salonuna üye olmak anlamına gelmiyor. Evinizde sadece kendi vücut ağırlığınızı kullanarak bile rahatlıkla çalışabilirsiniz. İnternetten takip edebileceğiniz spor videolarıyla antrenör eksikliğini de giderebilirsiniz. Koşucular için koşu bantları, bisikletçiler için trainer'lar, pilates topları, farklı ebatlardaki ağırlıklar evde çalışma yapmayı sağlıyor. Hatta çevrimiçi uygulamalar sayesinde dünyanın herhangi bir yerinde, hiç görmediğiniz insanlarla rekabet ederek de sporunuzu yapabilirsiniz.

FOTOĞRAF: DUSAN PETKOVIC/ISTOCK.COM

6 Kışın tadını çıkarın

Kış dendiğinde de aklınıza her zaman yağmur, çamur, kar, buz gelmesin. Kış güneşinin olduğu günlerin tadını başka zaman yakalamak çok zordur. Eğik gelen güneş ışınları gün ortasında bile alelade bir görüntüden manzaralar yaratır. O epik anların görüntüleri de sosyal medya hesaplarınızı coşturacak!

7 Kısa turlar, tatlı molalar!

Düzenli spor yaparken üç aylık bir ara fiziksel birçok kazanımı kaybetmek anlamına gelir. Bu mevsimi bir geçiş, aktif dinlenme dönemi olarak düşünün. Düşük tempoda da olsa sporunuzu yapmaya devam edin.

8 Büyük resmi görün

Bir takvimin aralıktan marta kadar olan sayfalarının spor yapmayı planladığınız günlerine işaret koyun; yaptığınızda da bunu başka bir işaretle belirtin. İlkbaharda bir yarışa katılmayı, hiç olmadı özel bir spor aktivitesi yapmaya karar verip takvimde o günü işaretleyin. Bu sizi hem motive edecek hem de mutlu edecektir. Türkiye'de ve yurt dışında yapılan birçok yardım yarışı ve büyük organizasyonu takip edebilirsiniz.

9 Yaza hazırlık

Kış uzun görülebilir ama günler geçtikçe ilkbahara, dolayısıyla da yaza yaklaştığınızı da net bir şekilde hissedeceksiniz. İyi görünmek, iyi hissetmek, güçlü kalmak, form tutmak ve dolayısıyla yaz tatilinde sergilemek için kendinize söz verdiğiniz o kusursuz vücuda ulaşmak için bu dönemi iyi değerlendirmelisiniz. Zorlandığınız, bırakmayı düşündüğünüz anlarda o günleri hayal edin ve çalışmaya dönün!

10 Bebek adımları

Antrenmanları aksatmamak için daha yüksek yoğunluk, odaklanma ve disiplin sağlayan küçük hedefler belirleyin. Bu, belki o hafta bisikletle aşacağınız kilometreler olur, belki bench press'teki ağırlık artırımlarınız. Maksimum motivasyon için daima hedeflerinizi aşağıya yazıp, ölçülebilir hale getirin ve ilerlemeyi takip edin.

11 Farklı disiplinlere yönelin

Profesyonel sporcuların büyük çoğunluğu sezon dışı dönemlerinde farklı spor dallarında kendilerini aktif dinlenmeye sokarlar. Yogadan kung-fu'ya salon sporlarına takılanlardan, yol bisikletinin yerine cyclocross bisikletine geçip yağmuru ve çamuru alabildiğine hissetmeyi tercih edenler vardır. Yeni bir disiplini öğrenmek, farklı kas gruplarını devreye sokmak için kış harika bir dönemdir.

12 Yeni alışkanlıklar yaratın

Hayatınızı toptan değiştirmeniz belki çok

13 Bir spor salonuna yazılın ya da gruba katılın

Evde tek başınıza motive olamıyorsanız bir spor salonunun müdavimi olmaya odaklanın. Bu şekilde uzun kış mevsimi boyunca fitness, yoga, pilates, kardiyo yapabilirsiniz. Verdiğiniz toplu ücretin hakkını alabilmek için salona en azından kış boyunca devam edersiniz.

FOTOĞRAF: DUSANPETKOVIC/ISTOCK.COM

14 İş arkadaşlarınızı örgütleyin

Çalıştığınız yerde müdürlerinizle konuşun ve iş arkadaşları olarak ortak hareket edebileceğiniz sportif faaliyetler düzenleyin. Bu, sadece formda tutmakla kalmaz, aynı zamanda diğer üyelerle birlikte antrenman yapmaya ve yaratmaya yönelik bağlılığınızı geliştirmenize yardımcı olur.

kolay olmayabilir ama günlük rutinlerinizde olumlu değişimler yapabilmek için sporu kullanabilirsiniz. Örneğin spor için erken kalktığınızda güneş doğarken dışarıda olmanın keyfine varmaya başlayabilirsiniz.

15 Depresyona son!

Aydınlık saatlerin az olduğu, mavi gökyüzünün nadiren göründüğü kış mevsimi kimilerinde ciddi depresyon yaratabiliyor. Bu dönemde spor yapmak, antidepresanların hepsinden daha iyi bir çözüm. Spor yaparken vücut önce adrenalin salgılar. Aktivite sonrasındaysa sahne "mutluluk hormonları" endorfinler, serotononinler ve norepinefrinlerindir.

16 Fotoğraflarınızı çekin

Bir fotoğraf bin kelimeye bedeldir; söz konusu fitness ise bu kesinlikle doğrudur! Kış boyunca yapacağınız ilerlemeyi kesin olarak görebilmek için sezon içinde belli aralıklarla farklı açılardan birkaç fotoğrafınızı çekin. Olumlu anlamda nasıl değiştiğinizi görecek ve sporunuza daha büyük heyecanla sarılacaksınız.

17 Gelişiminizi takip edin

Değişimi sadece fotoğraflarla takip etmekle yetinmeyin. Fotoğraflar moral yükseltici etki yaratıyor olsa da siz bir de ölçülerdeki gelişimin verdiği motivasyonu düşünün! Kilonuzu, bel çevrenizin genişliğini, yağ ve kas oranlarını, bir etkinlikte harcadığınız kalorileri ve daha birçok veriyi belli aralıklarla bir deftere kaydedebilirsiniz. Bu sayede gelişiminizi görebilirsiniz.

18 Formda kalmanın tadını unutmayın

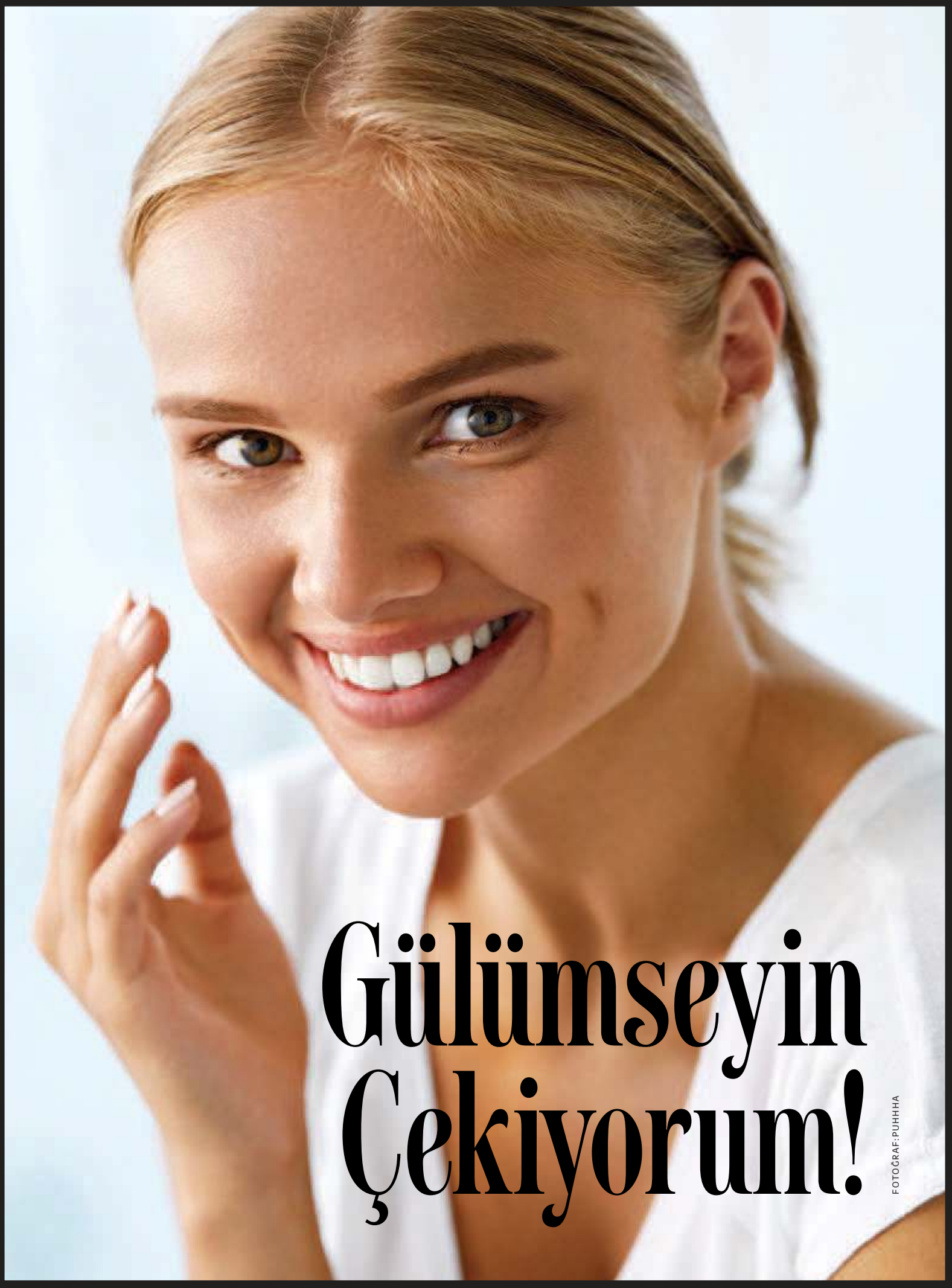
Diğerlerinden daha uzun süre koşabilmek, bisikletle yokuşları duraksız şekilde alabilmek, en zorlu squat hareketlerin hakkını rahatlıkla verebilmek kısacası formda olmak egoyu besler. İstediğiniz yiyecekleri yiyebilmek, kıyafetlerin üzerinizde ne kadar güzel durduğunu görmek diğer artılardır. Neden bundan vazgeçesiniz ki?

19 Sosyal medyada spor yaptığınızı ilan edin

Akıllı telefon kullanmayı beceren hemen herkes sosyal medyaya bir şekilde bulaşır. Sadece Twitter, Facebook, Instagram gibi mecralarda değil Strava, Nike+ gibi spor temelli sosyal medya uygulamalarında antrenmanlarınızı paylaşın, sonraki çalışmanızla ilgili bilgi verin. Bu sizi teşvik edecektir.

20 İlham veren hesapları takip edin

Instagram'da bazı hesaplar spor yapma motivasyonunuzu artırabilir. İnsanların formda kalmak için harcadıkları çabaları görmek, önerilerini dinlemek, videolarından dersler çıkartmak için hesapları takibe geçin.



Gülümseyin Çekiyorum!

FOTOĞRAF: PUHHHA

Bu cümleyi günlük hayatımızda ne kadar çok duyuyoruz, değil mi? Peki, özgürce gülümseyebiliyor muyuz? İçimizdeki enerjiyi, ışığı, fotoğrafa yansıtabiliyor muyuz? İnci gibi dişlere sahipseniz cevabınız 'evet' olacaktır ama dişlerinizde sorunlar varsa, ya onları saklamaya çalışırsınız ya da dişlerinizi göstermeden hafif bir tebessümle idare edersiniz. Doğru ağız ve diş temizliğinin sırrını Estetik Diş Hekimi Dr. Aslı Çoban'a sorduk.

Dr.Aslı Çoban

Ağız ve Diş Bakımı

Doğru fırça kullanımı çok önemli. Zira yanlış fırçayla temizlediğinizi sandığınız dişlere zarar veriyor bile olabilirsiniz. Fırçanın sertliğine, boyutuna ve kıl uçlarına dikkat edin. Yumuşak kıllı fırçalar, besin artıklarını dişlerden yeteri kadar uzaklaştıramaz. Sert kıllara sahip fırçalarsa minede aşınmalara neden olabilir. Fırça dişlerin tüm yüzeylerine ulaşabilir olmalı. Sapıyla başı arasında açı olan fırçalar, azı dişlerinin iç yüzeylerini daha kolay temizler. Fırçalarda iki tür kıl kullanılıyor: Domuz kılı ve naylondan yapılmış suni kıllar. Naylon kıllar; homojenliği, kıl ölçülerinin aynı olması ve elastikiyetleri nedeniyle daha çok tercih ediliyor. Doğal kıllarsa ortalarındaki kanal nedeniyle kırılmaya müsait oluyor ve elastikiyetlerini kaybettikten sonra pek kullanılamıyor.
Ağız yapısı, diş taşı oluşumuna yatkın kişilerin 'tartar önleyici'; çürük oluşumuna yatkın olanlarınsa fluorid içeren diş macunu tercih etmeleri gerekiyor. Diş fırçalamanın etkisinin devamı için dişlerin düzenli olarak fırçalanması ve üç ayda bir fırça değiştirilmesi önemli. Kullanıma bağlı olarak bir hafta sonunda diş fırçasındaki kıllar eğilmişse dişler sert fırçalanıyor olabilir. Kıllar altı ay sonra hâlâ düzse çok baskısız fırçalama yapıldığı düşünülebilir.
Fırçanın ağza 45 derecelik açı yapacak biçimde tutulup, diş eti hizasından ağız boşluğuna doğru kullanılması en doğrusu. Diş fırçasının baş kısmı ağzın her tarafına ulaşabilecek ebatta, orta sertlikte ve kıl uçları yuvarlatılmış olması gerekiyor. Fırçalama hiçbir zaman ideal olarak tam temizlik sağlamıyor. Diş ipi ve dişler arası fırçayla tam temizlik yapılabilir. Dişlerinizi yemeklerden hemen sonra fırçalamayın. Asit seviyesindeki hızlı artış dişlere olumsuz etki edeceği için fırçanın yapacağı hareketler diş üzerinde tahribata yol açabilir. 30 dakika içinde ağızdaki asit seviyesi tükürük yardımıyla azalacaktır. Dişlerinizle sert cisimler kırmayın. Düzenli su içmeyi ihmal etmeyin. Dişlerinizi fırçalarken dilinizi ve diş etlerinizi de unutmayın. Diş fırçalamak sadece dişler üzerindeki plağı kaldırmakla kalmaz, diş etini uyararak daha sağlıklı olmasını sağlar. Düzenli bakılan ağızlarda bile az da olsa diş taşı oluşabilir. Bu yüzden altı ayda bir diş hekiminizi ziyaret edin.

Dişlerinizin Işıltısını Koruyun

Günde üç kez dişleri fırçalamak ağız ve diş sağlığının sağlanması için en temel kural. Ancak bunun yanında yaşamınıza katacağınız birtakım doğal ipuçlarıyla dişlerinizin daha beyaz görünmesini sağlayabilirsiniz. Kalsiyumun dişlere faydasını yıllardır biliyoruz. Yapılan çalışmalar, yemeklerden sonra bir parça peynir yemenin diş minerallerini güçlendirdiği gösteriyor. Eğer peynirden hoşlanmıyorsanız bir miktar süt içebilir veya yoğurt yiyebilirsiniz. Elma, havuç, ayva gibi sert meyveleri doğramadan, kabuğuyla yiyin. Doğal diş fırçası gibi çalışan bu meyveler dişe hiçbir zarar vermeden beyazlamasına yardımcı oluyor. Tükürüğün ağzı en iyi temizleyen doğal diş macunu olduğunu biliyor muydunuz? Bunun için tükürüğü artıran şekersiz sakız çiğneyebilirsiniz. Ancak dikkat etmenizde fayda var çünkü aşırısı ağızda bakteri oluşumunu tetikleyebilir. Bu yüzden gün içinde dişleri fırçalamak önem taşıyor. Ayrıca geceleri tükürük salgısı azaldığı için yatmadan önce dişlerin mutlaka fırçalanması gerekiyor.

Diş bakımızı doğru yapmanıza rağmen genetik özellikler veya yaşam tarzınız sebebiyle dişlerde oluşan kötü durumlar gülümsemenize engel oluyorsa:

Estetik Diş Hekimliği ve Gülüş Tasarımı

Teknoloji her geçen gün insanların sağlığı ve güzelliği için başka yenilikler getiriyor. Bunlardan biri estetik diş hekimliği. Bu alanda yüze özel, ideal gülüşün sağlanması hedefleniyor. Estetik Diş Hekimi Aslı Çoban, "Gülüş tasarımı uygulanırken kişilik özellikleri, cinsiyeti, mesleği, dudak yapısı, ten rengi, yüz hatları, yaşı, gülüş simetrisi, dişlerin sıralanışı ve renkleriyle birlikte diş etleri ve hatta yaşam tarzını hesaba katılıyoruz. Estetiğin en önemli kuralı doğallık oluyor" diyor. Yapılan işlemler hastadan hastaya değişiyor. İlk olarak hastanın dış görünümünü nasıl istediği, konuşması ve gülüşü belirleniyor. Bazen sadece diş beyazlatma (bleaching) yöntemiyle güzel gülüşe sahip olunabiliyor. Gerek görülürse diş etleri yukarı alınıyor. Dişler renk, biçim ve form olarak tekrar tasarlanıyor. Bu işlemler bazen sadece estetik dolgularla (kompozit dolgu) bazen de zirkonyum, yaprak porselen (lamina) ve implant gibi uygulamalarla yapılıyor.

Ofisteki Fikir Hırsızları

Konumuz toplantıda birkaç dakika önce sunduğunuz fikri, kendi fikriymiş gibi sunanlar ve onları destekleyen yöneticiler.

Lara Akyel

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Bu durum İngilizce "hepeating" olarak adlandırılıyor.
İlk kez bir Gökbilimci Nicole Gugliucci *@NoisyAstronomer* adlı Twitter hesabında bahsetti bu kavramdan. Fikrin bir arkadaşından çıktığını söyleyen gökbilimcinin, kavramın ne olduğunu açıkladığı Tweet'i şu ana kadar 66 bin kez Retweet edildi.

Kadınların Yükselişini Yavaşlatan 5 Neden

Mütevazı Davranmak

Yöneticilerinizin ya da iş arkadaşlarınızın başarılarınızın farkına varmasını ve sizi takdir etmesini beklemek yıllar sürebilir. Yeri geldiği zaman başarılarınızı gündeme getirmeniz sizi burnu havada biri yapmaz. Yeniden benzer bir proje gündeme geldiğinde, öncekindeki başarınızı hatırlatıp projeye talip olabilirsiniz.

Başkalarını Düşünmek

İş arkadaşınız hasta ya da depresyonda değilse, önceliğiniz kendiniz. Başkaları mutlu olacak diye, onların işini kolaylaştırayım derken kendi amacınızdan sapmayın. İş yerinde gerçek dostluklar kurmak, işinizi daha fazla sevmenizi sağlasa da, sorumluluklarınızı aksatmak kariyer basamaklarınızda size çelme takar.

Geri Planda Durmak

Yok gibi davranırsanız, insanlar da bir yerden sonra sizi ciddiye almamaya başlar. Toplantıda en uzağa oturmak, kısık ses tonuyla konuşmak, ya da bir fikrinizi sunarken; "belki sizin de aklınıza gelmiştir" gibi bir giriş yapmak sizi her zaman geriye düşürür.

Yapılan Hataya Fazla Takılmak

Evet, gözler üzerinizde ve çalıştığınız şirkette hatalar hoş karşılanmıyor. Ama kendinize de bu kadar yüklenmeyin. Yaptığınız hatanın altında ezilmek yerine, hatanızın size çok şey öğrettiğini ifade edin. "Nerede hata yaptığımı anladım, bundan sonra o konuya çok daha dikkatli yaklaşacağım" şeklinde bir tavır takdir görür.

Hakkınızdaki Düşünceleri Fazla Umursamak

Kabullenmek zor olsa da, birçok büyük şirket başaracağınıza inanmayan cinsiyetçi yöneticiyle dolu. Onların yarattığı bu umutsuzluk denizinde akıntıya kapılmak yerine, aksini ispat etmeyi kafanıza koyun.

Ne Kadar Yaratıcı!

Hepimizin hayatının bir noktasında başına gelmiştir. Özellikle iş hayatında daha sık yaşansa da, arkadaş ortamlarında, okulda hatta aile içinde bile kendini gösterebiliyor bu durum. Bir kadın kendi ürettiği fikri, sunduğunda çok büyük bir reaksiyon almazken, bir erkek aynı fikri kendine aitmiş gibi yeniden gündeme getirdiğinde fikrin bir anda popülerleşmesine deniyor 'hepeating.' Sadece fikir hırsızlığı yapanın değil, fikri ikinci sunuşta ciddiye alanların da son derece cinsiyetçi olduğunu ve iş hayatında kadın-erkek eşitliğini görmezden geldiklerini söylemek mümkün. Bir erkeğin zaten bildiğiniz, hakim olduğunuz hatta belki de eğitimini aldığınız şeyi size hiç bilmiyormuşsunuz gibi anlatttığı durumlar da sık yaşanıyor. Ayrıca bir erkeğin sözünüzün bitmesini beklemeden, sürekli lafınızı kesmesi de görülen sorunlar arasında. Bunlar yaşanırken birçok kadın susuyor ve bu psikolojik baskıya boyun eğiyor. Bunun çeşitli sebepleri var; işini kaybetmekten korkuyor olması, huzursuzluk yaratmak istememesi ya da fazla iyi niyetli olup her şeyi tolere etmeye meyilli olması bu sebeplerden birkaçı. Bu tip durumlarla başa çıkabilmeniz için yapmanız gerekenler var.

Birbirini Destekleyen Kadınlar

Bu tip durumlarda, kadınların birbirine destek olması şart. Bir kadının sunduğu fikri, başka bir kadının tekrar gündeme getirerek, desteklemesi ve fikir sahibine referans vererek dikkati ona çekmesi önemli. Birnevi, iyi bir fikrin boşa gitmemesi için ve tabii dinleyenlerin fikrin kimden çıktığını iyi anlaması için yapılan destekleyici bir hamle bu. Bir kadının iş arkadaşının sunduğu fikri; "Ezgi'nin de dediği gibi..." şeklinde tekrarlayarak dikkat çekmek kadınların birbiri için yapacağı en güzel jestlerden biri. Fikir çalmak ya da kötülemek yerine o fikrin size ilham verdiğini söyleyebilir, bu fikri zenginleştirecek öneriler verebilirsiniz. Özellikle erkek sayısının fazla olduğu şirketlerde, birbirini destekleyen kadınlar büyük önem taşıyor. Çünkü bir fikrin kadın tarafından söylendiğinde değil de, erkek tekrar ettiğinde daha cazip gelmesi kabul edilemez. Algıda seçiciliğin en berbat hallerinden biri olan bu davranışla karşı karşıya kaldığınızda sorunun sizde değil, karşınızdakilerde olduğunu unutmayın. Çevresinde olan biteni adaletli bir süzgeçten geçirmeden yorumlayan yöneticilerin gözünü ancak birbirini destekleyen kadınlar açabilir. ■

Devir Genç Patronların Devri

Kendi işinizi kurdunuz ya da çalıştığınız işin başına geçtiniz, bu süper haber! Peki, bu süreci nasıl yönetecek ve çalışanlarınıza karşı nasıl bir tutum sergileyeceksiniz? Derin bir nefes alın ve okumaya devam edin.

Derleyen Lara Akyel

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN

CareerBuilder'ın yaptığı bir ankete göre Amerika'da çalışanların yüzde 38'i kendinden yaşça küçük bir yöneticiye rapor veriyor. Üstelik bu oran 2012'den beri yüzde dört oranında artmış durumda.

Bir ekibi yönetmek kolay iş değil. Hele de ekip, çoğunlukla sizden yaşça büyüklerden oluşuyorsa. Şirket için yapılması gerekenin çok farkında olsanız da yönetici olarak ilk günlerinizde ne yapacağınızı ve nasıl bir tavır takınmanız gerektiğini bilemiyorsanız, hiç merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Harvard Üniversitesi'nden profesör Linda A. Hill; "Terfi ettiğiniz ilk zamanlarda yardım istemekten çekinebilirsiniz" diyor. Kafanızda bu pozisyonu hak edip etmediğinize dair soru işaretleri ortaya çıkabilir, daha da kötüsü bunu takiben kendine güvenmeyen patron imajı çizebilirsiniz" diyor. İlk izleniminizi iyi oluşturmak, sizin, şirketin ve çalışanlarınızın iyiliği için doğru bir düzen kurmak konusunda size bazı tavsiyelerimiz olacak.

TECRÜBELİ YÖNETİCİLERİN GENÇ BİR PATRONKEN KEŞKE BİLSEYDİM DEDİKLERİ

Sorumluluk sahibi bir ekip kurun.

Titri ne olursa olsun, ne yaptığını bilen bir ekip kur ve onları motive ederek hedeflerine daha sıkı kenetlenmelerini sağla." **-MSNBC Live Sunucusu ve NBC News Muhabiri Stephanie Ruhle**

Kuralcı Tarafınızı Sevin.

Risk almaktansa oyunu her zaman kurallarına göre oynayan biriydim. Çok uzun süre bunun olumsuz bir özelliğim olduğunu düşünmüştüm. Şimdiyse bunu yapabilmenin ayrı bir beceri olduğunu görebiliyorum." **-Food52 sitesinin Eş kurucu ve Başkanı Merrill Stubbs**

Soru Sorun.

Her şeyi bilmiyorsun ve kimse de senden bilmeni beklemiyor. Çalışanlarınız sizden dürüst davranmanızı bekliyor. Patronuna inanan bir ekip, her şeyi yapmaya hazırdır." **Tesla'da Üretim Müdürü Crystal Spates**

Sınırlarınızı İyi Çizin

İş arkadaşlarınızla arada sırada uzun uzadıya yaptığınız çekiştirme seansları vardı ya, işte artık onları unutun. Patron olduğunuz zaman çalışanlarınızla ilişkinizin biraz şekil değiştirmesi şart. 24 yaşında işinin başına geçen Ali Kriegsman; "Koyduğunuz sınırlardan biri, çalışanlarınızla iş dışında takılmamak olmalı" diyor. Ofisçe vakit geçirdiğiniz zamanlarda veya ortak arkadaşınızın doğum günlerinde sosyalleşirsiniz tabii fakat ancak belli sınırlar çizerek aranızdaki seviyeli patron-çalışan ilişkisini koruyabilirsiniz. Söyleyeceğimiz o ki, onlarlayken saçmalamak yok.

İyi Örnek Olun

"Her gün birilerine örnek oluşturuyorsunuz" diyor 29 yaşında çöpçatan uygulaması The League'i kuran Amanda Bradford. Çalışanlarınızdan işlerine karşı göstermelerini beklediğiniz özeni siz de gösterin. Örneğin, çok eğlendiğiniz ve Instagram hikayenizde bol bol paylaştığınız partinin ertesi günü işi ekerseniz, çalışanlarınız da aynısını yapmaya hakları olduğunu düşünebilir. Ya da toplantı sırasında, toplantı konularındansa telefonunuzdaki e-postalara ve kaçırdığınız Whatsapp konuşmalarına göz atmayı tercih ederseniz, çalışanlarınız da telefonunu kurcalamaya meyilli olur. Tavırlarınız başkalarına rol model olacağından, dikkat etmenizde fayda var. Ne ekerseniz, onu biçersiniz. Şikayetçi olduğunuz patronlara dönüşmemek için çaba sarf edin.

Gergin Konuşmalara Hazırlıklı Olun

Direktörünüz "Seninle biraz konuşalım mı" dediğinde ne kadar strese girdiğinizi hatırlıyor musunuz? Görünüşe göre, direktörler de bu anlarda en az sizin kadar strese giriyor. Bu çerçevede malum konuşmayı yapacak, kuralları hatırlatacak ve belki de o çalışanı işten çıkaracak yönetici siz olacağınız için gergin konuşmalara hazır olmalısınız. Bu tip konuşmaları yapmadan önce ise etrafınızdaki bilirkişilere fikir danışmanın hiçbir yanlış tarafı yok. İnsan kaynakları departmanına, birini işten çıkarırken ne söylemenin uygun olduğunu danışabilirsiniz. Bir diğer dikkat edilmesi gereken husus ise bu tip konuşmaları özel olarak gerçekleştirmeniz. Onu diğer çalışanların önünde rencide etmektense ofisinizde ya da toplantı odasında, lafı dolandırmadan onunla ilgili sorunu söyleyin. Bir uyarı yapacaksanız ona sizi kızdıran problemi, ondan beklentilerinizi net şekilde açıklayın.

Her Şeyi Biliyormuşsunuz Gibi Davranmayın

Genç yaşta bulunduğunuz konuma gelmeniz takdir edilesi. Fakat sizin için çalışanlar -özellikle sizden yaşça büyük olanlar- sizinle aynı fikirde olmayabilir. Onaylamayan tavırların daha büyük tepkilere dönüşmesini önlemek için onlara kendilerini değerli hissettirmeniz şart. Onlardan alanlarında iyi oldukları konular hakkında öneriler isteyin. Tecrübe ve kıdemlerini görmezden gelmek yerine, onları takdir ettiğinizi hissettirirseniz, egonuzu değil, işi önemsediğinizi fark ederler. "Bu işte birlikteyiz" havasını yaratmak için ideal bir başlangıç. İleri yaşta çalışanların tecrübesi ne kadar fazla olursa olsun, günümüz dinamiklerini sizin daha iyi analiz edeceğinizi de unutmayın ve unutturmayın. Yaratıcı fikirler, riske girmeye değer atılımlar ve inovatif bakış açısı sizde, bunu gördüklerinde neden bu pozisyona uygun görüldüğünüzü daha iyi anlayacaklardır.

Her Şey İletişimle Başlar

Bir işe girerken iyi bir CV'ye sahip olabilirsiniz peki ama iyi bir iletişim becerisine de sahip misiniz?

Alanınızda çok tecrübeli ve yetkin biri, hatta bir uzman da olsanız insanlarla etkin iletişim kurmakta iyi değilseniz iş başarınız bir yönden eksik kalacaktır. Bilgiyi ve tecrübeyi net ve anlaşılır bir ifadeyle, nezaketle ifade edebilen; karşısındakiyle olumlu diyalog kurabilen kişi iş hayatında her zaman bunu yapamayan birinin önünde olur.

Yaptığınız iş ne olursa olsun doğru iletişim için her zaman teşekkür edin. "Lütfen" kelimesini esirgemeyin. Bir şeyi bilmediğinizi ifade etmekten çekinmeyin. Dinlediğinizi ve duyduğunuzu belli edin. Yargılamayın, karşınızdakine onun görüşlerine önem verdiğinizi gösterin. İnsanlara zor bir durumda kaldıkları zaman onlara destek olacağınızı belli edin. Bu basit yaklaşım bile size iş yaşamında çok şey kazandırır.

Bir işyerinde çalışanların iletişim yeteneği olan kişiler olması o işyerindeki başarı oranını her yönden etkiler. Bu özelliğe sahip olan insanların kendi aralarındaki koordinasyonu iyi olacaktır, bu da şirkette işlerin daha hızlı yürümesini sağlar. Öte yandan şirketin ağırlanması gereken misafirler ve kazanılması gereken müşteriler nezdindeki itibarı da artar.

Onsuz Olmaz!

Kimin çalışma masasında bir el kremi yok ki!

Nivea, 17.95 TL

Sephora, 22 TL

Bioderma, 44.50 TL

Ayın Çalışan Kadını Nefes Koçu Şebnem Deniz

Nefes Koçluğu Federasyonu Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Şebnem Deniz, son yılların en gözde mesleklerinden biri haline gelen nefes koçluğunun resmi olarak meslek sayılması için uzun zamandır çalışmalar yürütüyor. Deniz'in sayesinde nefes koçluğu artık bir meslek olarak kabul edilecek.

Çalışmalar nasıl başladı?

Türkiye'de kişisel gelişim alanında yeterliliğine bakmaksızın herkes yaşam ve nefes koçu olduğunu söylüyor. Bunu önlemek ve mesleki standartlara uygun nefes koçlarının yetişmesi için 2016 yılında Nefes Koçluğu Federasyonu kuruldu. İşimizi layığıyla yapabilmek için MYK ile mesleki yeterlilik çalışmalarına başladık.

Neden bu gerekliliği hissettiniz?

Her işte olduğu gibi nefes koçluğunun da ehil kişiler tarafından yapılması, yapılan işin ciddiyeti, yeterliliği, yapılan işe saygı Nefes Koçluğu Federasyonu için çok önemli. Ayrıca, Türkiye'de binin üzerinde nefes koçu yetişti. Ortalama gelirleri 3 ile 5 bin TL arası değişebiliyor. Gelirinin tamamını bu işten sağlayan veya ikinci iş olarak devam ettiren var. Resmi olarak meslek kabul edilmesi kaçınılmaz oldu.

Nefes koçu olmak isteyenler ne yapmalı?

Türkiye'de tek yetkili kurum olan Nefes Koçluğu Federasyonu ile bağlantıya geçebilirler. Nefes Federasyonu dünya çapında nefes seminerleri gerçekleştiriyor, bu alanda en iyilerden biriyiz diyebiliriz. Türkiye'de nefes koçlarının yüzde 90'ı kadınlardan oluşuyor.

nefeskoclugufederasyonu.com

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

"Sanat En Güzel Hediye"

Münir Nurettin Selçuk'un torunu, Timur Selçuk'un kızı Mercan Selçuk, sanatçı genlerine sonuna kadar sahip çıkıyor. Konservatuvarlı bir balerin olan Mercan Selçuk için dans ve sanat vazgeçilmez bir tutku.

Serpil Çekin

Mercan Selçuk, İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı lisans mezunu bir dansçı. Okurken aynı zamanda Çağdaş Bale Topluluğu'nda solist olarak dans eden Selçuk, sonrasında Londra'da Rambert School of Ballet and Contemporary'de okumuş ve bu süreçte eğitmenlerinin projelerinde dans etmiş. Londra'da çeşitli dans topluluklarıyla ders yapabilme imkanı da bulan Mercan Selçuk, "Bu benim için muhteşem bir tecrübeydi" diyor.

Sanatçı bir ailede yetişmek meslek seçiminizi direkt etkilemiş görünüyor...

Annemin Sait Sökmen ile birlikte çalıştığı dans okulu vardı, küçüklüğüm orada geçti. Mutlaka etkisi olmuştur. Onun dışında zaten Timur Selçuk ve Münir Nurettin sesleri ile büyümek başlı başına bir etki... Ama bu etki sizin de tabiatınızda varsa sanat harekete geçiyor diye düşünüyorum. Kimse beni şunu yap, bunu yap diye zorlamadı; ben seçtim. Son kararı bana bıraktılar hep; şanslıydım.

Balerin olmasaydınız ne olurdunuz?

Dansçı olmasam şarkı söylerdim sanırım. Sanatın başka bir disiplininde mutlaka olurdum.

Dans etmek sizin için ne ifade ediyor?

Bizim sloganımız "Sanat hayatı yaşanır kılmak için en güzel hediye" ve gerçekten buna gönülden inanıyoruz. Sanatın birleştirici gücü bizi çok etkiliyor ve biz koreografilerimizi kendi hikayelerimizle, kendi kültürümüzdeki müziklerle birleştirdik. Dansla yaratılan hikayelerin anlatım ve dışavurumun gücü de benim için dans etmenin etkileyici taraflarından.

Bir dansçının başarılı olması için nasıl bir yol izlemesi gerekli?

Başarı; dans ya da sanatın herhangi bir dalı için çok çalışmak, sabırla direnmek, bıkmadan, pes etmeden yürümekten geçiyor. Kolay olmayan yolda tutkunu her daim yaşatmaya çalışmak, ezbere yaşamamak.

Hayaliniz nedir?

Sağlık her zaman birinci şık benim hayatımda. Sağlıklı bir hayat; ruhsal ve bedensel olarak... Diğer hayallerim ise dans topluluğumla ulaşabildiğimiz kadar çok insana ulaşmak, hikayemizi daha fazla paylaşmak, yeni hikayeler yaratmak ve birilerine belki de bu yolda ilham olmak.

5 Soru 5 Cevap

SİZİ EN İYİ ÖZETLEYEN 5 ÖZELLİK?
Hayal etmek, inanmak, yürümek, koşmak, sevmek.

ŞİMDİYE KADAR ALDIĞINIZ EN İŞE YARAYAN TAVSİYE?
Sabredip hayatı izlemeyi öğrenmeye çalışmak.

ŞİMDİYE KADAR ÖĞRENDİKLERİNİZDEN SONRA SİZİN VERECEĞİNİZ EN İYİ TAVSİYE?
İnandığınız yoldan vazgeçmemek.

ÇALIŞMA PRENSİBİNİZDE KENDİNİZE ASLA YAPMA DEDİĞİNİZ?
Taviz vermemek.

ÇALIŞMA MOTTONUZ?
Sevgi.

BİZİM HİKAYEMİZ

SAHNEYE KOYDUĞUNUZ BİZİM HİKAYEMİZ PROJESİNİ ANLATIR MISINIZ?

Bizim Hikayemiz gösterisi, çocukluktan olgunluğa dans sanatçılarının geçirdiği evreleri, ilişkilerini, sanatçı olmanın zorluklarını ve güzelliklerini dansla anlatıyor. Topluluk kurmak gibi bir hayalim yoktu, birkaç kişi diye yola çıkıp 50 kişi olduk. Her gün "İyi ki bu istek gönlüme düştü" diyorum. Herkesin yaptığımız işten aldığı mutluluğu görmek olağanüstü. Sanatın gücü meğer neler yaptırıyormuş. Sanatın manevi gücü hiçbir şeyle ölçülemeyecek kadar büyük. Sanat aydınlatır. Sanat birleştirir.

Başarılı kariyerin temel taşlarından biri de istikrarlı çalışma hayatı. Yaratıcı ve analitik düşünceye sahip olup sistemli çalışmak ve insanlarla iyi ilişkiler kurmak önemlidir ama bunları yaparken gözden kaçan ve iş verimliliğimizi olumsuz etkileyen bazı küçük tuzaklara dikkat etmek de gerekli. Özellikle yazının devamında sıralayacağımız detay gibi görünen aslında küçük ama etkisi büyük bu hataları artık yapmamak kariyeriniz için dönüştürücü olabilir. Unutmayın, başarı; bir varış noktası değil, bir yolculuktur ve şimdi bulunduğunuz noktadan daha yukarılara çıkmak mümkün.

Geç Kalmayın

İşte size belki de mükemmel geçecek bir iş gününü başlamadan daha sabote etmenin anahtarı! O geç kalınmış beş dakika, günlük rutininizi bozacak ve tüm gün bir yerlere yetişmeye çalışacaksınız. Bu durum huzursuzluk hissi yaratıp iş planınıza olumsuz etki edebilir. O yüzden güne erken başlamayı deneyin ve olabildiği kadar erken saatte ofiste olun.

Selam Verin

Güzel başlayan bir günün ilk dakikalarında çevreye yayacağınız olumlu ve pozitif enerji, sizi daha da yükseltecek, iş arkadaşlarınızı da olumlu yönde etkilemenize imkan tanıyacak. Bundandır ki, sabahları hoş bir ses tonu kullanarak diyeceğiniz 'günaydın' gününüzün geri kalanı için önemli bir itici güç olacaktır. Sabahları ofise enerjik bir giriş ise sizi yenileyecektir.

Kahvenin Zamanı Var

Her saatte içilen kahvenin etkisi aynı değildir. Bunun sebebi ise vücudun biyolojik saatini düzenleyen kortizol hormonu. Uzmanlar, kortizol seviyesinin yüksek olduğu saatlerde kahve içilmemesi gerektiğini belirterek, kafeinin ayıltıcı etkisinden tam olarak faydalanabilmek için sabah kahvesini kortizol seviyenizin azalmaya başladığı 09:30 saatlerinden sonra içmenin daha etkili olacağını söylüyor. Çünkü uyandıktan hemen sonra 08:00-09:00 saatleri arasında en yüksek noktaya ulaşan bu hormonun tekrar üretilmesi bu saat aralığından sonra içilen bir fincan kahveyle sağlanıyor.

İş Planı Şart

İşe başlamadan önce, gün boyu sizi nelerin beklediğini biliyor olmalısınız. Bir iş planınız olmalı ve siz bu plan dâhilinde gün boyu katılacağınız tüm toplantı, konferans ya da sunumlara hazır bulunmalısınız. Önceliklerinizi biliyor olmak, gün boyu karşılaşacağınız sıkıntılarla kolay başa çıkabilmenizi sağlar.

Önceliklerinizi Belirleyin

Günün erken saatlerinde sahip olduğumuz enerji, saatler ilerledikçe azalabilir. Bu sebeple kritik derecede önemli işlerimizi en kısa sürede halletmek çok önemlidir. Kolay halledilebilir işleri ilk sıralarda yapmak, gün ortasında azalan enerjimizle birlikte önemli işlerimize yeteri kadar önem verememeye neden olur.

İş Yükü Sorunsalı

Sabahları enerji dolu hissettiğinizden aynı anda milyonlarca işi yapabilecek gücü kendinizde bulabilirsiniz. Bir anda birden fazla işle ilgilenmek farkında olmadan sizi ilk dakikadan yıpratabilir. Ve bu, asıl işinizi layıkıyla yerine getirememenize sebep olabilir. Bunun yerine, özellikle ilk 10 dakika tek göreve odaklanmak daha verimli olacaktır.

Olumsuz Düşünceler Üzerinde Durmayın

Önceki gece partnerinizle şiddetli bir tartışma yaşamış olabilirsiniz ya da işyerinizdeki ortam o an çalışmak için çok da uygun koşullar sunmayabilir. Tüm olumsuz düşünceleri bir kenara bırakarak o anki görevinize odaklanmalı, bu tür konuların iş performansınızı etkilemesine müsaade etmemelisiniz.

Toplantı Saatlerine Dikkat Edin

Sabah çok erken saatlerde yapılan toplantıların genel anlamda çok da verimli geçmediği pek çoğumuz tarafından defalarca tecrübe edilmiş bir gerçek. Bu sebeple toplantı saatlerini belirlerken kendinizi ve toplantının diğer katılımcılarını düşünerek sabahın zorlayan saatleri dışında planlama yapmak, toplantının etkin geçmesini sağlayacaktır. Bunu bile bile erken saatlere toplantı koymak ise odaklanma problemi ya da konsantrasyon eksikliği gibi sorunlarla mücadele etmenize sebep olacaktır.

Rutini Takip Etmemek

Bir rutinde hareket etmek, beynimizin bir süre otomatik olarak çalışmasını sağlar ve ekstra zihinsel enerji harcamaya gerek kalmaz. Sabahları gelen kutusunu kontrol etmek ve günlük iş planına yoğunlaşmak gibi işler daha az enerji tüketmeye sebep olur ve bu da günün devamında rahat hareket etmeye olanak tanır. ■

E-posta Yanıtlamak

Ofisteki masanıza yerleştiniz ve e-posta kutunuzda yanıtlanmayı bekleyen pek çok soru var. Tabii ki işe onları temizlemekle başlayacaksınız. Ama durun, onun da doğru yolu var. Burada e-postaları hızla tarayıp öncelik listesi belirlemek ilk işiniz olmalı. Çünkü eğer önceliğiniz yanıtlamak olursa gelen kutunuzda acil bir şey olup olmadığını anlamak ve ona zamanında geri dönüş yapmak konusunda gecikebilirsiniz. Bu da iş planınızda küçük krizlere yol açabilir.

FOTOĞRAF: FRANCESCO CARTA FOTOGRAFO/GETTYIMAGES.COM

Ofiste İlk 15 Dakika Kıskacı

İş gününün ilk dakikalarının, ilerleyen saatlerdeki üretkenliğiniz için kritik derecede önemli olduğunu biliyor muydunuz? Özellikle ilk 15 dakika, sizi tuzağa düşürecek pek çok kusurlu hareketle dolu. Peki, ofiste daha ilk dakikadan kapana kısılmamak için dikkat etmemiz gerekenler neler?

İrem Orhan

Sephora Türkiye'nin Pazarlama Direktörü Ayça Kaya, kariyerinde cesur kararlar almaktan korkmayan bir iş kadını. Ekip çalışmasına ve yaratıcılığa inandığını söyleyen Ayça Kaya, eğlenerek çalışmaya, güven ortamı sağlamaya ve iş hayatında uzun vadeli dostluklara yatırım yapmaya değer veriyor.

Serpil Çekin

İşin Sırrı Yaratıcılıkta

Marmara Üniversitesi İşletme Bölümü mezunu Ayça Kaya, 1977 doğumlu; evli ve Pamir adında bir oğlu var. 20 yıldır farklı sektörler ve lider şirketlerde çalışarak tecrübe edinen Kaya, bu açıdan kendini şanslı hissediyor. İş hayatına dünyanın sayılı denetim ve danışmanlık firmalarından olan PwC'de başlayan Kaya, burada çok şey öğrendiği, üç senenin ardından, Petrol Ofisi'ne geçiş yapmış. Strateji ve pazarlama başta olmak üzere çeşitli bölümlerde yönetici olarak görev alan Kaya, sonrasında Turkcell'e geçmiş. Harika bir Turkcell deneyiminin ardından Microsoft Türkiye Pazarlama Direktörü olmuş. Burada dijital ve teknoloji odaklı çalışan Ayça Kaya, son iki yıldır da Sephora Türkiye'nin Pazarlama Direktörlüğü görevini üstleniyor.

Kariyerinize nasıl şekil verdiniz?

Kariyer yönetilmesi gereken bir süreç. Uzun vadeli düşünmek ama sürprizlere de açık olmak gerekiyor. Bir işin misyonunu tamamladığını hissettiğim noktada konfor alanından kaçarak uzaklaştım ve yeniliğe koştum. Önce finans odaklı çalışmam, sonra pazarlamaya geçerek multi-disiplin bir iş insanı olmam sıradan bir kariyer yolculuğu değil ama bilinçli, aynı zamanda cesur bir seçim bana göre. Özetle, cesur kalmaya gayret ederek; mutlaka severek yapacağım işler yaptım.

Çalıştığınız markaların kariyerinize katkısını nasıl özetlersiniz?

Kariyerde odaklı olmaya; öğrenmeye ve hedef koymaya inanan biriyim. Her işimde kısa ve orta vadede önceliklerim oldu. Onlara odaklandım ve birlikte çalıştığım arkadaşlarıma da bunu aşılamaya gayret ettim. Eğlenerek çalışmanın, güven ortamı sağlamanın ve uzun vadeli dostluklara yatırım yapmanın değerli olduğunu düşünüyorum.

Sephora Türkiye'nin pazarlama ve gelecek projelerini, stratejilerini yönetiyorsunuz. Bu pozisyonu yönetmek nasıl mümkün?

Sephora'nın ajandası sektörün de ötesinde yoğun. Bugünü yönetmek kadar geleceği planlamak ve yenilikçi projeler üretmek gündemden bağımsız markanın DNA'sından

Ayça Kaya'nın Bir Günü

Güne erken başlıyorum. Çok basit bir kahvaltı ama mutlaka iyi kahve. Günü erken planlarım. İş için öncelikle ofis ama çoğu zaman dışarıda toplantılardayım. Öğlen yemeğini vaktinde yemem çok önemli, yemeklerde arkadaşlarımla olmaya çalışıyorum. Akşam spor; haftada birkaç gün yapıyorum. Akşamları genelde Pamir zamanı; o yatana kadar birlikte coşuyoruz tabiri caizse. Hafta içi konser ve yemek programı favorim. TV hayatımda nerdeyse hiç yok, akşamları okumayı ve dijital dünyayı karıştırmayı seviyorum.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Ayça Kaya'nın Sephora Türkiye'de ajandası çok yoğun. Günün büyük bölümü toplantılarla ve mağaza ziyaretleriyle geçiyor.

Yoğun iş temposuna karşın sporu hayatından eksik etmiyor. Son zamanlarda daha çok pilatesle form tutuyor.

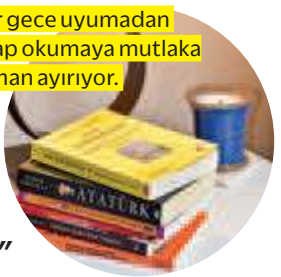
gelen bir ihtiyaç. Enerjisi çok yüksek bir ekiple çalışıyorum. Öte yandan markanın gerçek anlamda bir 'lovemark' olması ve takip eden, seven müşteri kitlesinin yapılan her işe anında reaksiyon vermesi bütün bu dinamizmi yönetirken bize sürekli yön veriyor. Hem bugünü yaşarken hem de beş yılı planlarken her zaman müşteriye yakın kalmaya çalışıyorum. Kaotik gündemimin kendi içinde bir düzeni olmasına özen gösteriyorum ve önceliklerden uzaklaşmadan, odağımı pek kaybetmiyorum.

Sizce Sephora Türkiye'de sizinle birlikte neler değişti?
Zaten çok iyi yapılan bir sürü iş sonrası Sephora son yıllarda ciddi anlamda bir büyüme sürecine girdi. Ben şirkete katılınca, taktiksel işleri biraz daha geri plana alıp, bizi daha uzun vadede tutarlı bir şekilde güçlendirecek stratejileri geliştirmeye odaklandım. Geçen 2 yılda, yeniden tasarladığımız stratejiler ışığında, marka değerimizi artıracak, bilinirliğimizi destekleyecek etkili projeleri hayata geçirdik. Bir de başta CRM olmak üzere tüm müşteri ilişkileri süreçlerini olması gerektiği gibi, daha dijital hale getirmeye odaklandık. Dijitalleşme vizyonumuzun en önemli parçası olan online platformumuzu da çok yakında güzellik tutkunları ile buluşturacağız. Ve bu adımla birlikte tüm Türkiye ile markalarımızı buluşturacağız. Heyecanlı zamanlar bizim için.

Kariyer hayatında neye önem veriyorsunuz? Nasıl bir yöneticisiniz?
Ben inisiyatif almayı severim, dolayısıyla geniş alan ve sorumluluk beni hep heyecanlandırır. Her işin sihri yaratıcılıkta gizli. O yüzden yaratıcı zihinlere konu ne olursa olsun her zaman hayranım. Kendi sınırlarımı da farklılaşma konusunda zorlamaya çalışırım. Hızlı ve sonuç odaklıyım. Bazen daha sabırlı olmayı dilediğim anlarım olmuyor değil. İnsan odaklıyımdır, takım her şeyin önünde gelebilir. Güvenmeyi ve gülmeyi severim. Espri anlayışı yüksek, gustosu olan insanlarla çalışmanın keyfi her zaman çok ayrı oldu benim için.■

Ayça Kaya'nın Gündemi

- Son okuduğum kitap: Jose Saragamo-*Lizbon Kuşatmasının Tarihi*
- Son seyahatim: Kısa bir Mardin seyahati yaptık eşimle.
- Marketten aldığım en son ürün: Kefir deniyorum bu ara sıkça.
- Son yediğim yemek: Her zaman tatlı...
- Son kızdığım olay: Uçakta, iniş tamamlanmadan ayaklanan, sabırsızlıkla el bagajlarını rahatsızlık vererek alan ve koridoru tıkayan insanlara her seferinde kızıyorum.
- En son güldüğüm espri: Gülümsemek için hiçbir bahaneyi kaçırmıyorum.
- Kendime aldığım son ürün: Sephora'dan parfüm aldım.



Her gece uyumadan kitap okumaya mutlaka zaman ayırıyor.

"Kendime Ayırdığım Zamanları Seviyorum"

2,5 yaşında bir oğlum var. Onunla fark etmeye başladığım bambaşka bir yaşam var bugünlerde, müthiş eğleniyoruz. Kendime ayırdığım zamanları da seviyorum. Düzenli spor var hayatımda. Doğayla buluşabildiğim fırsatları kaçırmıyorum. Kahve büyük tutkum. Kahvem, kitabım, dergilerim ve bir parça tatlıyla bir saatim oluyor mutlaka gün içinde. Müzik ve sanatla nefes alıyorum birçok sanatsever gibi. Bir de olabildiğince seyahat. Özellikle sanat ve gurme rotaları...

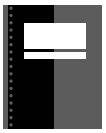
Gerçek bir sanatsever olan Kaya, sanat kitapları okumayı çok seviyor.

Ünlülerin Asistanlarından Kariyer Tavsiyeleri

FOTOĞRAF: ALİCE-PHOTO/ISTOCK.COM

Ünlülerin kişisel asistanları, çalışma hayatında belki de en zor işleri yapan meslek grupları arasında. Patronunu memnun etmek ve hızlı sonuç almak gibi konularda hayli başarılı olan bu isimler, kariyer yolculuğunuzda daha hızlı adımlarla ilerlemenize yardımcı olabilir.

Derleyen Reyhan Güneş



Küçük, Siyah Not Defteri

Helena Bonhem Carter ve Rachel Weisz gibi isimlerin asistanı Donna Coulling, "Her türlü bilginin yazılı olduğu küçük siyah defterim var. Onsuz bir hiçim. İşimi araştırma projesi gibi ele alıyorum. Çok fazla konuda bilgi sahibi olmaya çalışıyorum. Böylece benden iş istendiğinde veya bana bilgi sorulduğunda cevapsız kalmıyorum" diyor. Kendisi ayrıca içinde bulunduğunuz sektördeki insanların telefon numaralarını mutlaka kaydetmenizi öneriyor.

UYGULAYIN

İş hayatınızda size rehberlik edebilecek yayınlara ve internet sitelerine üye olun. Çevrenizi genişletmek ve daha çok insan tanımak istiyorsanız panellere ve söyleşilere katılın. Programınız dolayısıyla bu tarz aktiviteleri kaçırmamak adına telefonunuzdaki takvim uygulamasında alarmlar kurun.

Bir Saat Kuralı

Silikon Vadisi'nin yıldız isimleri günümüzde artık iş-özel hayat dengesi şeklinde bir algı kalmadığını söylüyor. Kariyer denen kavram, tüm hayatınızı kapsayan bütünsel bir yaklaşım. Hafta sonlarında veya mesai saatleri dışında işle ilgili konulara ayırdığınız zamanı göz önünde bulundurursanız ne demek istediğimizi anlayabilirsiniz. Yönetmen ve restoran eleştirmeni Michael Winner'ın kişisel asistanı Ruby Snape, "Birlikte çalışmaya başladıktan sonra hafta sonları onunla restoranlara gitmemi istedi. Uygun olmadığımı söyleyerek kendisini reddettim" diyor. Bu noktada sınırları çizip bu sınırlar doğrultusunda hareket etmek önem taşıyor. Coulling ise mesai saatleri dışında telefonunuzu kapalı tutabileceğinizi ekliyor.

UYGULAYIN

Kariyer uzmanları mükemmel dengeyi kurma fikrini bir kenara bırakarak iş ve özel hayatınız arasında keskin sınırlar çizmenizi tavsiye ediyor. Bu sınırları üç farklı şekilde çizebilirsiniz. Dilerseniz mesai saatleri sonrasında patronunuzun size ulaşabileceği tüm iletişim araçlarını kapatabilirsiniz. Çalıştığınız sektörde üst konumlardaysanız iş ve sosyal hayatınızı biraz daha birbirine entegre hale getirebilirsiniz. Yoğun iş gününün ortasında rahatlamak adına masaja gidebilirsiniz. Tabii bu durumda gerektiği zamanlarda çalışma saatlerinizi esnetmeniz, akşam geç saatlere kadar işlerinizi tamamlamanız gerekebilir. Son olarak bir diğer yöntemse yoğunluk durumuna göre ayı haftalara bölerek çalışmak. Özellikle yıl kapanışı, ay sonu gibi yoğun dönemlerden geçtikten sonraki haftayı biraz daha sakin geçirebilirsiniz. Araştırmalar, bazı günlerde ara vermenin çalışanların verimliliğini artırdığı sonucuna ulaşıyor. Bu nedenle izin günlerinizde tüm stresi bir kenara bırakıp dinlenmeye bakın. Çalıştığınız sektörde tam anlamıyla uzaklaşma durumu mümkün değilse çalışma sürenizi bir saatle sınırlı tutun. Atmanız gereken mailleri taslak şeklinde hazırlayın ve pazartesi sabah olmadan gönder butonuna basmayın. Unutmayın, hafta sonları çalışma günü değildir. Tatil günleri Instagram'da gördüğünüz sağlıklı kaseleri hazırlayıp akşam saatlerinde kulüplerde eğlenmek içindir.

Listeye Bağlı Kalın

Coulling, "Birlikte çalıştığım isimlerin hayatındaki tüm konuları ayrıntılı şekilde listeliyorum. Genel yapılacaklar listesi tutmak yerine kişiye özel listelerle hareket etmek önümü daha iyi görmeme yardımcı oluyor. E-posta klasörümdeyse daha az öneme sahip, acil olmayan işler için ayrı bir klasör oluşturdum. Cuma günü geldiğinde tüm e-postalarımın okunmuş ve gerekli işlerin tamamlanmış olduğundan emin oluyorum" diyor. Coulling ayrıca bir ay içinde yapması gereken önemli mevzular için (vize almak gibi)

hatırlatma alarmları kuruyor. Snape ise hiçbir konuyu atlamamak adına iki-üç saatte bir yapması gerekenleri gözden geçirdiğini söylüyor.

UYGULAYIN

Yapılan bir araştırma, aynı anda birden fazla işi tamamlamaya çalışmak yerine tek işe odaklandığınızda yüzde 20 ila 40 arası oranla sonuca daha hızlı ulaşabileceğinizi belirtiyor. Yapmanız gerekenleri öncelik sırasına dizin ve her madde için kendinize zaman dilimleri belirleyin. Zor kalemlerden birini kolay olan biriyle (e-postaları silmek gibi) eşleştirmek de verimliliğinizi artırabilir. Başka bir araştırmaysa Vivaldi'nin *Four Seasons: Winter* gibi 60 bpm'e sahip şarkıların odaklanmanıza yardımcı olabileceği sonucuna ulaşmış.

Zor Zamanlarda

Ünlü asistanlığının en zor yönlerinden biri olası kapris ve kriz anlarını yönetmektir. Coulling, "Böyle bir durum yaşadığınızda bırakın karşınızdaki kişi içindeki tüm öfkeyi dışarı atsın. Söylenenleri kişisel olarak üzerinize alınmayın. Hata sizin olmasa da sorumluluğu üstlenin ve sorunu çözmeye çalışın" diyor.

UYGULAYIN

Öfke duygusu beynin en ilkel bölgesini harekete geçirir. Patronunuzun öfkesini kontrol edemediği anlarda realist soru sormak, rasyonel beynin devreye girmesini sağlayarak sakinleşmesine yardımcı olabilir. Tabii bunu yaparken konu değiştireceğim diye başka bir gerginlik unsurunu gündeme getirmeyin; güvenli bölgede kalmaya çalışın.

FOTOĞRAF: MARTIN-DM/ISTOCK.COM

Daha Planlı Olmanıza Yardımcı Olabilecek Uygulamalar

1

CamCard

Kartvizitleri çantanızda kaybetmekten bıktıysanız bu uygulamayla sorunu çözebilirsiniz. Uygulamayı açın ve kartvizitlerin fotoğrafını çekin. Çektiğiniz fotoğraflar hem aplikasyona hem de rehberinize kaydolacak.

2

Boomerang

Uygulama, yapmanız gereken bir iş yanlış zamanda e-posta kutunuza düştüğünde yokmuş gibi varsayıyor. Birkaç saat sonra e-posta tekrar gelen kutunuza düşüyor. Aplikasyon, e-postaları kırmızı bayrakla işaretlemesine rağmen unutanlar için ideal.

3

Any.do

Yapılacaklar listesi hazırlama hedefiyle yola çıkan çok sayıda uygulama olsa da Any.do, maddeleri dört ana başlığa (bugün, yarın, ilerleyen günlerde ve günün birinde) ayırıyor. Böylece işlerinizi en baştan kategorize etmiş oluyorsunuz.

ŞAHİN TEPESİ

CUMA 20.00

www.atv.com.tr

facebook.com/atv twitter.com/atvcomtr

ay yapım

Geri Sayım Başladı

Yılbaşının olmazsa olmazı kırmızı, bu kez ekose ve leoparla buluşuyor. Parlak detayların da eklendiği bu maksimalist stilin eğlencesi tüm yılınızı saracak.

Moda Editörü **Ebru Gülçek**
Fotoğraf **Selçuk Danyıldız**

Tişört, Isabel Marant/
Beymen, 599 TL,
Elbise, Zara, 269,95 TL
Çizme, iloveshoes/ZeyPR,
Fiyatı henüz belli değil
Çanta, Beymen, 13.250 TL
Şapka, Elie Peacock, Fiyat
istek üzerine

Gömlek, İpekyol, 219 TL
Büstiyer, Esra Gürses, 450 TL
Pantolon, Etro, 5.090 TL
Çanta, Balenciaga, 14.795 TL
Ayakkabı, Miu Miu, 5.395 TL
Şapka, Elie Peacock, Fiyat istek üzerine

Kazak, H&M, 299 TL
Ceket, Vakkorama, 1.489 TL
Elbise, Sudi Etuz, Fiyat istek üzerine
Kemer, Zara, 149.95 TL

Elbise, H&M, 229 TL
Ceket, Massimo Dutti, 899 TL
Küpe, editöre ait.
Ayakkabı, Miu Miu/Beymen, 5.695 TL
Şapka, Elie Peacock, Fiyat istek üzerine

Elbise, Ju İstanbul, Fiyat istek üzerine
Gömlek, Vakko, 2.345 TL
Şapka ve kemer, Elie Peacock,
Fiyat istek üzerine

Gömlek, Machka, 459 TL
Kazak, Stefanel, 1.050 TL
Etek, Ribellion, 239 TL
Çanta, Balenciaga/Beymen, 13.250 TL
Bot, Anna Baigvera/Vakko, 2.695 TL

Şapka, Elie Peacock, Fiyat istek üzerine
Elbise, Michael Kors, 2.229 TL
Küpe, Editöre ait.

Elbise, H&M, 129 TL
Palto, Vakko, 4.190 TL
Yapay kürk, Esra Gürses, 2.500 TL
Ayakkabı, iloveshoes/ZeyPR,
Fiyatı henüz belli değil

Elbise, H&M, 129 TL
Palto, Vakko, 4.190 TL
Yapay kürk, Esra Gürses, 2.500 TL

Gömlek, Massimo Dutti, 329 TL
Fular, Vakko, 379 TL
Ceket, Zara, 399 TL

Tulum, Stella McCartney/
Beymen, 4.195 TL
Kemer, Zara, 149,95 TL
Ceket, Ayşe Burcu Kaya/
DiFashion, 2.250 TL
Ayakkabı, iloveshoes/ZeyPR,
Fiyatı henüz belli değil

Model: Kate L/True
Model Istanbul
Saç: Mehmet Menteş
Makyaj: Ufuk Celep
Moda editörü asistanları:
Ece Şişik, Yaren Karabulut

Çiçek Pazarı

Sezonun favori parçalarına soğuk tonları dahil ediyoruz. Transparan dokunuşlar ise stilin olmazsa olmazı.

Moda Editörü **Krystal Higgins**
Fotoğraf **Duo Linn**

Ceket, Allsaints Spitalfields
Body, La Perla
Kemer, Allsaints Spitalfields

Elbise, Free People
Body, La Perla
Ceket, Gracia
Bot, Allsaints Spitalfields

Gömlek, Vince
Ceket, Allsaints Spitalfields

Elbise, Nanette Lepore

Palto, Helmut Lang
Gömlek, Vince
Pantolon, DKNY

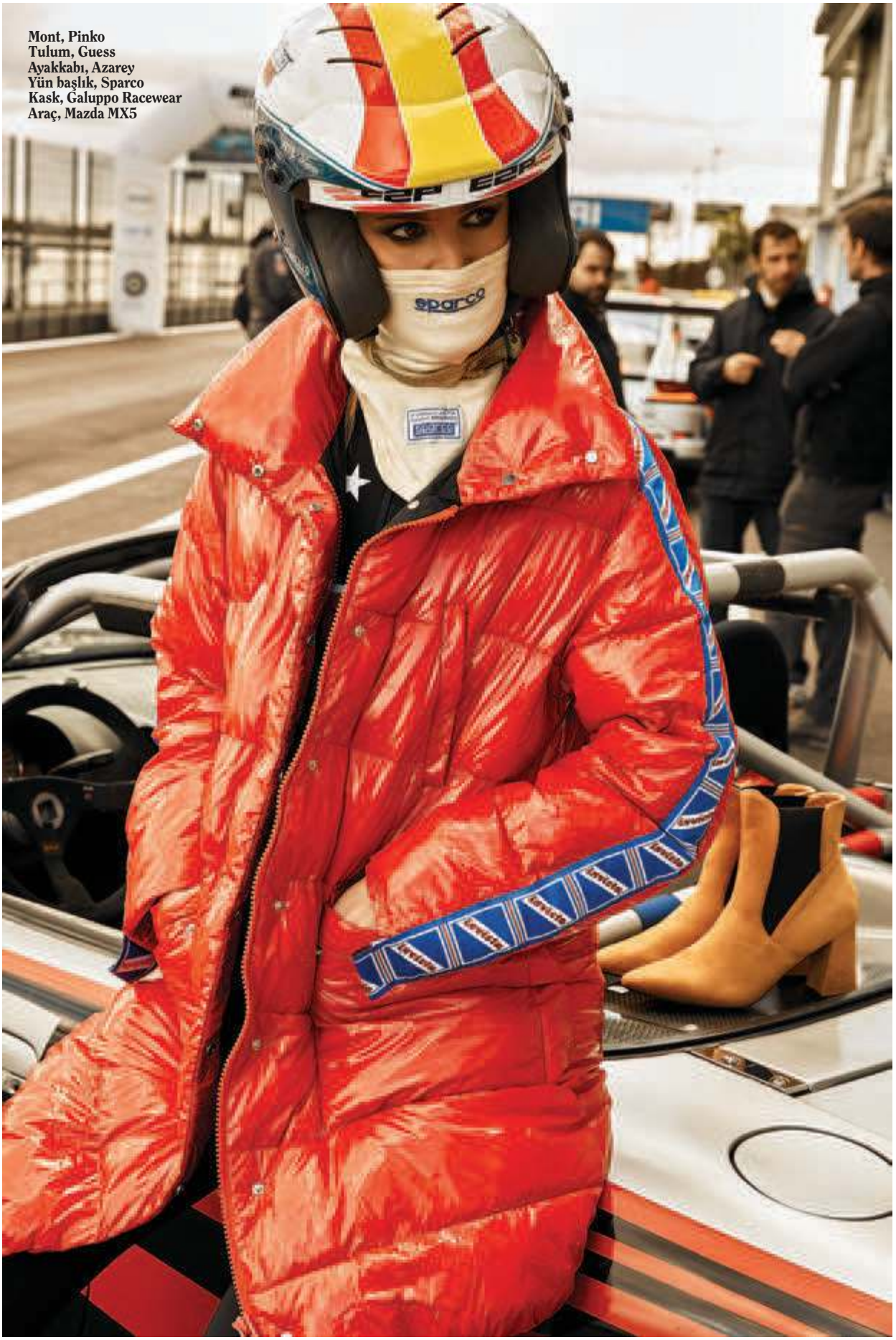
Model: Flor Boncuero/State Management
Makyaj: Sandy Nicha
Saç: Yukie Nammori
İletişim ajansı: Marc Juan Comunicacion

Mont, Pinko
Tulum, Sabelt
Üst, Nike
Ayakkabı, Cuplé
Araç, BMW Z4

Yarış Başlasın

Yarışçı stili gösterişli aksesuarlar ve iddialı renklerle tamamlanıyor. Farklı tasarımlara sahip güneş gözlükleri ise stili bütünlüyor.

Moda Editörü **Teresa Serrano Gutiérrez**
Fotoğraf **Julio Sancho**



Mont, Pinko
Tulum, Guess
Ayakkabı, Azarey
Yün başlık, Sparco
Kask, Galuppo Racewear
Araç, Mazda MX5

Kask, Galuppo Racewear
Tulum, Sabelt
Büstiyer, Guess
Gözlük, Dsquared2
Bileklik ve küpe, Thomas Soba
Araç, Radical

Yelek, Ecoalf
Gömlek, Habey Club
Üst, American Vintage
Tulum, Sabelt
Ayakkabı, Tommy Hilfiger
Eldiven, Sparco
Kask, Galuppo Racewear
Araç, Porsche 911 GT3 Cup

Kask, Galuppo Racewear
Tulum, Sabelt
Büstiyer, Guess
Gözlük, Dsquared2
Bileklik ve küpe, Thomas Soba
Araç, Radical

Yelek, Guess
Sweatshirt, Levi's
Şapka, Tommy Hilfiger
Tulum, Sabelt
Araç, Porsche 911 GT3 Cup

Yelek, Maria Ke Fisherman
Triko, Sandro
Tulum, Sabelt
Gözlük, Diesel
Ayakkabı, Tommy Hilfiger
Araç, Porsche 911 GT3 RS

Kask, Galuppo Racewear
Tulum, Sabelt
Büstiyer, Guess
Gözlük, Dsquared2
Bileklik ve küpe, Thomas Soba
Araç, Radical

Tulum, Guess
Yün başlık, Sparco
Kask, Galuppo Racewear

Sweatshirt, CPV Tommy Hilfiger
Tulum, Sabelt
Gözlük, Oakley
Ayakkabı, Tod's
Kask, Galuppo Racewear
Araç, Porsche 911 GT3 Cup

Tulum, Guess
Yün başlık, Sparco
Ayakkabı, Guess
Araç, Mazda MX5

Saç ve makyaj: Simone Silva
Model: Lourdes Coteron/Line up Model Management
Prodüksiyon: José Bueno E2P-Escuela Española de Pilotos

Kitap

İrem Orhan

Sızı Canan Tan

Astrolog genç bir kadının hayat yolculuğu boyunca başından geçenleri anlatan kitap, doğduğundan beri horlanmış hatta annesinden bile sevgi görmemiş yaralı bir kadının hazin hikâyesi. Sayfalar arasında geçiş yaparken yer yer kalbinizi sızlatacak kitabın bitiminde, kendi yaşantılarınızı da gözden geçirme ihtiyacı hissedebilirsiniz.

Süslü Hatıralar Sahnesi
İsmail Güzelsoy

Kitapta kardeşliğin içimize dokunan yanlarına değinen yazar, kırgınlıklar ve ihanetler arasında gidip gelen ilişkileri yalın bir dille aktarıyor. Sevginin gücünün diğer tüm kötü duygulara galip gelinebileceğini anlatırken, hem hüzünlendirip hem de neşelendiriyor.

Yeni Bir Ben
Merve Öztürk

Hayat yolunda arzu ettiğimiz başarıya ulaşmada birnevi yol gösterici nitelik taşıyan kitap, ilk sayfadan son satırına kadar ilham dolu. İçindeki başarı hikâyesi ise okuyucunun kendine olan güvenini tazeleyecek.

Aşk Hikâyesiyle Gelir
Kemal Hamamcıoğlu

Kemal Hamamcıoğlu'nun şiirsel yazı dilinin tüm inceliklerini kullanarak yazdığı kitabı, aşka dair inancımızı kuvvetlendiriyor. İlk sayfadan son ana kadar büyük bir merak duygusuyla okuyacağınız kitabın her bölümünde kendinizden bir şeyler bulacaksınız.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Ben Aylin
Arzu Erdil

Altı yıllık eşinden boşanmak üzere olan çocuklu bir annenin yaşadıklarının anlatıldığı *Ben Aylin*'de, yazar, boşanma davalarını farklı bir bakış açısıyla ele alıyor. Arzu Erdil, kitabın tüm yazar gelirini 'Kız Çocukları Okusun' kampanyasına bağışlıyor.

Bir Atı Kanatlandırma Sanatı
Kevin Ashton

Her güzel resmin çaba ve kötü başlangıçlarla doğduğunu örnekleriyle anlatan kitap, yeni şeyler yaratma konusunda iştahınızı kabartacak.

Mükemmel Olmayan Hayatım
Sophie Kinsella

Kitapları haftalarca New York Times çok satanlar listesinden düşmeyen yazar Sophie Kinsella, bu defa da kalpleri ısıtacak yepyeni bir aşk hikâyesiyle okuyucuyla buluşuyor. Kitap, Katie Brenner'ın hayaller ve gerçekler arasında sıkışan yaşantısını ve bunlarla başa çıkış yollarını konu alıyor.

Zehirli İlişkiler
Ani Eryorulmaz

İlişkilerde yaşanan hastalıklı yapıları, nedenlerini ve zorlu ilişkilerde sağlıklı iletişim yollarını inceleyen kitap, Uzm. Psikolog Ani Eryorulmaz'ın terapi seanslarında en sık karşılaştığı zehirli ilişkilerin çözümlemesini sunuyor.

Kendimi Ararken Seni Buldum
Pınar Çelikel

Pek çok kadının imrenerek izlediği bir yaşantıya sahip Ece, hayatın sürprizlerle dolu olduğunu olabilecek en tuhaf biçimde deneyimler. Binbir zorlukla sahip olduğu güvenli alanından vazgeçmesi olanaksız gibi görünen genç kadının yaşadığı duygu geçişleri herkesi hayrete düşürecek cinsten.

Farkında mısın Büyüyoruz
Dilara Duman

Eğitmen ve masal anlatıcısı Dilara Duman'ın bedensel, zihinsel ve ruhsal aktivitelerden örneklerle zenginleştirdiği kitap, içindeki çocukla birlikte büyümeye devam eden her yaştan okuyucuyu duygu farkındalığı ve hayata dair çeşitli disiplinlerle buluşturuyor.

Sakın Unutma
Minka Kent

Autumn Carpenter, yıllar önce evlatlık verdiği kızını bir türlü aklından çıkaramaz ve evlatlık alan aileyi takip etmeye başlar. Hayatı sürprizlerle dolu bir hal alır.

Bir Ölüm ve Birkaç Skandal
French Oje

Otuzlu yaşlarındaki çekici, başarılı ve son derece havalı dört kadının, yalanlarla örülü dünyalarında başlarından geçenleri konu alan kitap, cevabına hızla ulaşmak isteyeceğiniz bir aşk bilmecesi gibi.

Mükemmeli Arayan Kadın

Kitapta, ikili ilişkilerde en çok sorulan "Mükemmel erkek ya da mükemmel kadın kimdir" sorularının peşine düşen Prof. Dr. Emre Alkin, hayat yolculuğumuzda da sürekli bir arayış içinde olduğumuzu belirtiyor.

Kitap, kapak tasarımıyla da dikkat çekici. Nasıl bir mesaj veriyor?

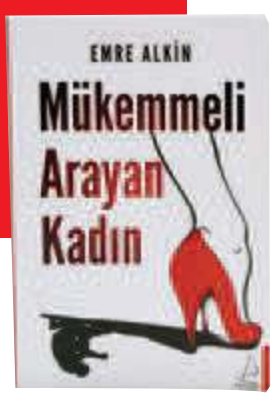
Ayağı yere sağlam basan her kadının arkasında yıldızları sayan bir erkek vardır. Bazen mutluluktan, bazen de umutsuzluktan.

İdeal ilişki iki mükemmel insanın birlikteliğiyle mi olur sizce?

Aslında mükemmel olmak imkânsız gibi. Ama bir kadının en güzel zamanı sanıyorum 35'inden sonra başlıyor. En azından gözlemlerim böyle söylüyor. Sadece fiziki olarak değil, ruh, kalp ve akıl olarak da giderek güzelleşiyorlar bu yaştan sonra. İdeal ilişki ise beklentilerin doğru yönetilmesiyle oluyor ve bunun için mükemmel olmaya gerek yok. İlişkilerde şefkat, sevgi, anlayış, akıl ve tutkuyu ahenkle dans ettirmek lazım. Kimine göre mükemmelden daha zor bir iş bu.

Kitaptan ilişkiler adına yapacağımız çıkarım nedir?

Kendisi gibi değil de başkalarının tarif ettiği gibi yaşayanlar istikrarlı ilişkiler kuramıyorlar. Mutluluk onlar için mükemmeli aramak gibi ve bulunması neredeyse imkânsız. Hâlbuki kendisi gibi olanların mutluluğu garanti olmasa bile, diğerlerine göre daha fazla şansı var. Bunu kitapta biraz da teatral bir şekilde sundum. Umarım faydam dokunur. Herkesi kurtarmak gibi bir beklentim yok. Eğer birkaç kişiyi maskelerinden arındırabilsem bile ne mutlu bana.



Müzik

1 38 Yıl Aradan Sonra Listelerde

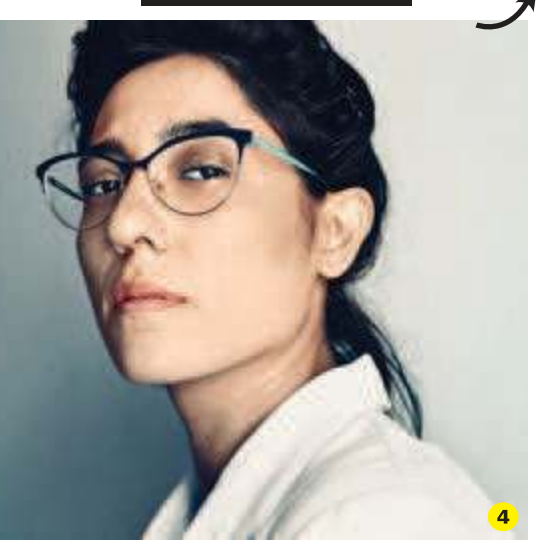
Queen, vizyonda fırtınalar estiren Bohemian Rhapsody filminin ardından, filmin soundtrack albümüyle yakaladığı satış rakamı sayesinde Billboard 200 listesinde üçüncü sıraya yükseldi. 17 Kasım haftasının listesinde yer alan Bohemian Rhapsody Soundtrack albümü, Queen'in kariyerinden en çok dikkat çeken, Under Pressure'ı, We Will Rock You'nun remix'ini ve grubun efsanevi Live Aid 1985 performansından şarkıları barındırıyor.

2 Yerli Yükseliş

Soulfuel Ep isimli plakları Amerika'nın önde gelen müzik platformlarında hızla yükselirken, proje yaratıcıları müzisyen Mert Yücel ve Göknil Gökmen yeni heyecanlar içinde olduklarını duyurdular. Şimdilerde ortak projeleri olan *Bırakma Kalbimi* isimli yerli parçalarını tamamlamak üzere olan ikiliye, şarkıdacaz müzik alanındaki genç yeteneklerden Meriç Çalışan eşlik ediyor.

3 Konser Maratonu Devam Ediyor

Rock müziğin sevilen gruplarından Duman, 2 Aralık Pazar günü müzikseverlerle buluşuyor. Grup, *Aman Aman, Senden Daha Güzel* ve *Seni Kendime Sakladım* gibi müzik yolculuğu boyunca dillere marş olmuş şarkılarıyla dinleyenlere Volkswagen Arena'da eğlenceli bir konser deneyimi yaşatacak. *mobilet.com*



4 Aralık'ta Babylon

Şehrin müzik ve eğlence hayatında önemli bir yeri olan Babylon, Aralık ayında da birbirinden farklı müzik tarzlarının ve kültürlerin temsilcilerini ağırlıyor. Ay boyunca Kalben, Redd, Vega, Tuğçe Şenoğul ve Jakuzi gibi isimlerin sahne alacağı mekânda daha pek çok isim de dinleyiciyle buluşacak.

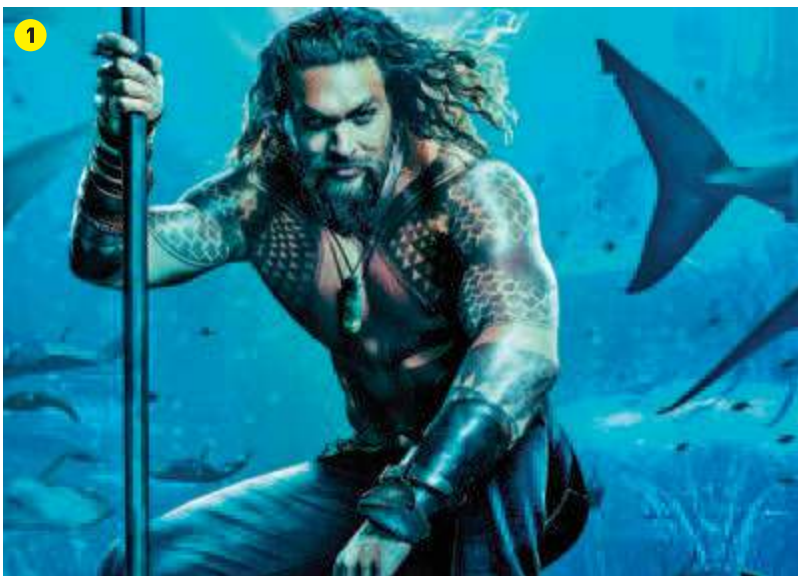
5 Muhteşem Konserlerle Anılacak

Caz denildiğinde akla gelen ilk isimlerden olan Frank Sinatra, ölümünün 20'nci yıldönümünde muhteşem bir konser projesiyle anılıyor. Tribute to Frank Sinatra adlı projede, sanatçıyla özdeşleşmiş pek çok eser izleyicilere sunulacak.

Film

1 Aquaman

Gerilim türündeki başarılarıyla adından sıkça söz ettiren James Wan'ın yönettiği, Jason Momoa, Amber Heard ve William Dafoe'nin başrollerini paylaştığı film, izleyiciyi aksiyona doyuracak. Sıra dışı yüzleşmeler ve keşiflerle dolu filmde, Aquaman'in annesi rolünde ise Oscar ödüllü sevilen oyuncu Nicole Kidman var. (28 Aralık)



2 Örümcek-Adam: Örümcek Evreninde

Animasyon türünün en iyi örneklerinden olan film, dünyayı kurtarmayı kendisine misyon edinmiş bir gencin yaşadıklarını konu alıyor. Bu uğurda ölümcül maceralara atılan genç ve arkadaşlarının başından geçenler, beyaz perdede aksiyon arayanları heyecan içinde bırakacak. Filmin seslendirme kadrosunda Shameik Moore, Jake Johnson ve Hailee Steinfeld gibi isimler bulunuyor. (14 Aralık)

3 Second Act

40 yaşın vermiş olduğu endişeyle hayatı sorgulamaya başlayan Maya, bu arada kendini ve mevcut potansiyelini de keşfeder. Geçmişteki başarısızlıkları zaman zaman kabus gibi üzerine çökse de bunlarla baş etmeyi öğrenip, yeni hayallerine doğru giden yepyeni bir yol çizer. Başrollerinde Jennifer Lopez, Leah Remini ve Vanessa Hudgens'in yer aldığı komedi türündeki filmin yönetmen koltuğunda Peter Segal oturuyor. (21 Aralık)

5 Kapı

Usta oyuncular Kadir İnanır ve Vahide Perçin'in başrollerini paylaştığı *Kapı*, yürek burkan bir aile hikâyesini konu alıyor. Aslen Mardinli olup, Berlin'e göç eden ailenin bir sebepten Mardin'e geri dönüşü ile olaylar silsilesi başlıyor ve umulmadık şekilde devam ediyor. İkiliye Timur Acar, Aybüke Pusat ve Özgür Çoban gibi isimlerin eşlik ettiği filmin yönetmenliğini ise Nihat Durak Üstlenmiş. (14 Aralık)

4 Şampiyon

Gerçek bir hikayeden uyarlanan film, Bold Pilot isimli yarış atı sayesinde tanışan Halis Karataş ve Begüm Atman arasındaki büyük aşkın hikâyesini konu alıyor. Yönetmen koltuğunda Ahmet Katıksız'ın oturduğu filmin başrollerinde ise Ekin Koç, Farah Zeynep Abdullah ve Fikret Kuşkan var. Romantik türdeki film, Karataş'ın başarılı kariyer geçmişi, Atman ile aralarındaki güçlü bağ ve Bold Pilot ile olan yaşantılarını yakın markaja alıyor. (7 Aralık)

Etkinlik

1 İki Yeni Sergi

Pera Müzesi sezona 13 Aralık'ta açılacak iki yeni sergiyle devam ediyor. *Parajanov* isimli sergi, ünlü yönetmen ve sanatçı Sergey Parajanov'u, Türkiye'de ilk kez izleyiciyle buluştururken, *Zaman Değişmeli* sergisi izleyiciye alışılagelmişin dışında bakış açıları sunuyor.

2 Sanat Buluşmaları

Yeni nesil sanatçı platformu Base, 20-23 Aralık'ta Türkiye'nin dört bir yanından yeni mezun sanatçı adaylarını Galata Rum Okulu'nda sanatseverlerle buluşturuyor. Pek çok üniversiteden yeni nesil sanatçıların farklı disiplinlerdeki 100'ü aşkın eserinin sergileneceği ve birbirinden değerli konuşmacıları ağırlayacak etkinlik, katılımcılara sanatla iç içe üç gün vadediyor.

5 Elektronika Geliyor

İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nin modern dans proje grubu, 5 Aralık'ta Elektronika ile prömiyer yapıyor. Bu yıl İstanbul sahnelerinin en dinamik işlerinden biri olarak nitelendirilen Elektronika, modern dans tekniklerinin en güzel örneği.

4 Yansıma ve Yeniden Doğuş

Macaristan'da Ahmet Güneştekin'in *Yansıma ve Yeniden Doğuş* adlı tematik sergisi 15 Kasım'da Macaristan'da açıldı. Türkiye'nin çağdaş bir sanatçısıyla bir sanat akımının kurucusunun işlerini birlikte sergileyen en kapsamlı tematik müze sergisi *Yansıma ve Yeniden Doğuş*'un açılışında Güneştekin'in işleri ilgiyle izlendi. Sergi 1 Şubat'a kadar sürecek.

3 Eğlence Devam Ediyor

Geride bıraktığımız yazın unutulmaz festivali *Big Burn İstanbul*, eğlenceye kaldığı yerden devam ediyor. Festival kapsamında sahne alacak Nastia, 1 Aralık gecesi elektronik müzik severlere unutulmaz bir gece yaşatacak.

House Beautiful ekibi, öğle yemeğinde mimarlarla buluştu.

Lezzetli Buluşma

Restoran Haftası kapsamında House Beautiful ekibi, dergiye projeleriyle katkıda bulunan mimar ve iç mimarlarla Kanyon Escale'de trendlerin ve projelerin de konuşulduğu özel öğle yemeğiyle bir araya geldi.

15EKİM - 31EKİM
RESTORAN HAFTASI-9

Şehirde lezzet rüzgarları estiren Restoran Haftası'nın bu yıl dokuzuncusu Metro Türkiye Gastronomi partnerliğinde gerçekleşti ve biz de tüm etkinlikleri yakından takip ettik. İstanbul ve Gaziantep'te Restoran Haftası'na katılan işletmelerin şefleri, Türk Mutfağı teması ile 300'e yakın farklı lezzet hazırlayarak bu özel haftaya katkıda bulundu. Yaklaşık iki bin kişinin katıldığı etkinlikte, Restoran Haftası süresince sunulan mönülerden tek lokmalık lezzetler tadıldı. 15 gün süresince Kanyon Escale, Gram, Welldone'da ve Şans Restaurant'ta Sohbetli Masalar etkinliği, Moda Basta'da Sokak Yemekleri Partisi, Kanyon İntema Yaşam'da Türk Mutfağı Atölyesi, Kanyon Suvla'da Tadına Bakma Sanatı yemeği lezzet tutkunları ile gerçekleştirildi.

Mimarlarla Buluşma

Kanyon Escale'deki "Sohbetli Masalar" etkinliklerinden birinde de House Beautiful dergisi yer alıyordu. Projeleriyle dergiye katkıda bulunan mimar ve iç mimarlarla sıcak bir buluşmaya sahne olan Kanyon Escale, başarılı mönüsü ve şık mekan tasarımıyla hem göze hem damaklara hitap eden bir ev sahipliği gerçekleştirdi. ■

İstanbul'da Tasarım Zamanı

Endüstri temsilcileriyle tasarımcıları bir araya getiren ve katma değerli ürünler üretebilmek adına bir buluşma zemini oluşturan Design Week Turkey'nin iletişim ortağı Home Art dergisi, organizasyon kapsamında etkinlikler düzenleyerek farklı disiplinlerden tasarımcılarla buluştu.

Türkiye'nin en geniş kapsamlı tasarım etkinliği olan ve düzenlendiği günden bu yana yaratıcı endüstrileri, yurt içinden ve yurt dışından ziyaretçileri ile bir araya getiren Design Week Turkey, 16-18 Kasım tarihlerinde Haliç Kongre Merkezi'nde gerçekleşti. Home Art dergisinin iletişim ortağı olduğu ve 65 binin üzerinde ziyaretçiyi ağırlayan Design Week Turkey, ülkemizin tasarım kimliğinin ve bu kapsamda gelişebilecek olan ekonomik başarısının, tasarım ve endüstri entegrasyonuyla sağlanabileceği bilincini oluşturmayı en önemli konusu olarak ele alıyor. Unesco Yaratıcı Şehirler Ağı'na "Tasarım Şehri" unvanıyla katılarak yaratıcılığı stratejik ve sürdürülebilir bir kalkınma aracı olarak özümseyen kentlerden biri olan İstanbul'un ev sahipliği yaptığı etkinlik kapsamında, iletişim ortağı Home Art dergisi, Arnica markası sponsorluğunda gerçekleştirdiği kahvaltıda yazarları, tasarımcılar ve mimarlarla bir araya getirdi. Yine Design Week Turkey kapsamında Home Art dergisi tarafından düzenlenen 'tasarım yürüyüşü'nde mimar, iç mimar ve tasarımcılar, eski İstanbul'un kalbi niteliğinde olan ve içinde birçok önemli tarihi yapıyı barındırmasının yanı sıra günümüzde birçok tasarım atölyesi, tasarım dükkanı ve kafeyi barındıran Balat ve Fener semtlerini gezdi. Tarihi yapılar ve atölyelerin gezildiği yürüyüş, bir mezat ile sonlandırıldı. ■

Yasemin Savcı, Emre Özgüder

Atölyeler ve Paneller

Design Week Turkey 2018 kapsamında Home Art dergisi, katlanabilir tuğla Brick B ile yaşam alanı tasarlama atölyesi de gerçekleştirdi. Tasarımcı Adem Arıbaş yürütücülüğünde, koltuktan çalışma alanına, yataktan separatöre kadar pek çok tasarımın katılımcılar ile birlikte gerçekleştirildiği atölye büyük ilgi çekti. Derginin yayın yönetmeni Yasemin Savcı ve yıllardır yazarı olan iç mimar Emre Özgüder'in katıldığı "Ev Ekonomisi 101" adlı panel de Home Art dergisinin Design Week Turkey kapsamında gerçekleştirdiği bir diğer etkinlikti. Tasarım ekonomisi, tasarımcının sorumluluğu ve tasarımın sosyolojik tarafının konuşulduğu panel, izleyiciler tarafından ilgiyle izlendi.

FOTOĞRAF: DENİZ TOPRAK, ŞEREF YILMAZ

Teknoloji

Yeni Adres

Amazon.com.tr'nin moda mağazası açıldı. Kadın, erkek ve çocuklara özel giyim, ayakkabı, çanta ve aksesuar ürünlerinin yer aldığı Amazon Fashion, Kasım ayında alışveriş severlerle buluştu. Türk ve global markaların yer aldığı alışveriş sitesinde, birbirinden özel koleksiyonlar bulmanız mümkün.

E-Kitap Kolaylığı

Her an her yerde kitap okumayı sevenler için e-kitaplar doğru seçim. Kolayca çantada taşınan Kobo Forma, ergonomik eğime ve hafif bir tasarıma sahip. Sayfa çevirme düğmesi, yatay veya dikey okuma moduyla son derece pratik bir cihaz olan Kobo Forma'yı D&R mağazalarında bulabilirsiniz.

Stresinizin Kaydını Tutan Akıllı Saat

Samsung Galaxy Watch, sağlıklı yaşama önem verenler için aradığınız hediye. Stres yönetimi ve uyku takibi yapan cihaz, içerisinde 39 farklı antrenman çeşidi barındırıyor. Kalori takibi yaparak kişiye özel uyarılar veren akıllı saat, aynı zamanda hava durumunu ve ajandanızdaki son değişiklikleri hatırlatıyor.

Instagram Seçti

Instagram geçtiğimiz günlerde resmi hesabında Türk yönetmen ve fotoğrafçı İlkin Karacan'ın fotoğrafını dördüncü kez paylaştı. Fotoğrafçının ilk paylaşılan fotoğrafı Instagram'ın bugüne kadar paylaştığı en fazla beğeni alan ilk beş fotoğrafı arasında yer almıştı.

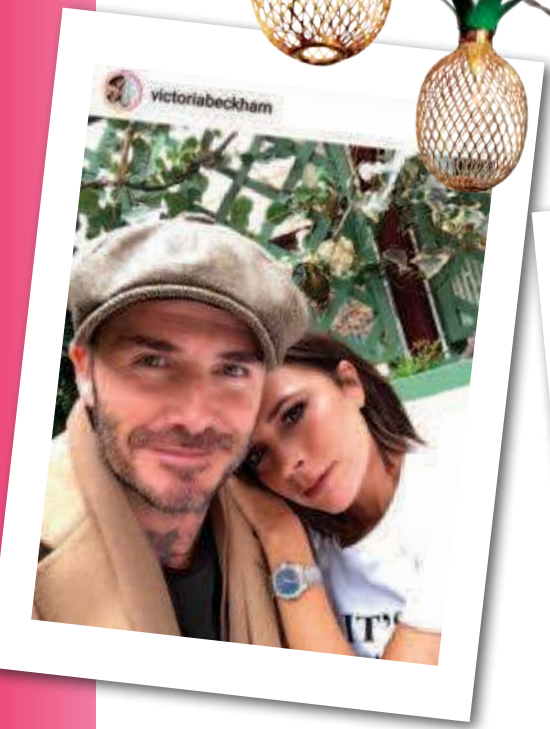
Keratin Etkisi

Saçlarınızı düz kullanmayı seviyorsanız, 230 dereceye kadar üç ısı ayarına sahip Remington'ın Keratin Protect Düzleştirme Fırçası'na göz atmanızı öneririz. Keratin sayesinde, nemi saçınıza hapseden cihaz saçınıza şekil verirken, negatif iyonları harekete geçirerek saçlarınızın kabarmasına engel oluyor.

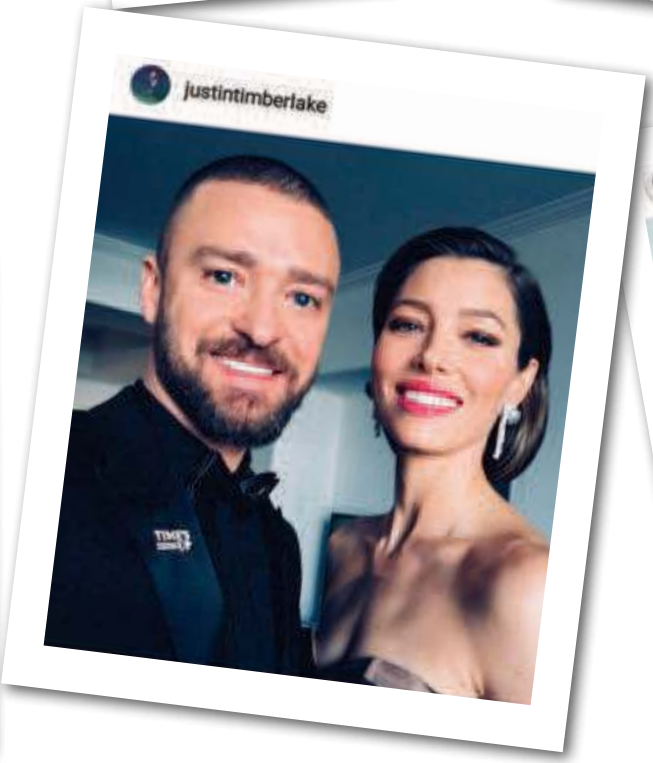
Mükemmel Uykunun Peşinde

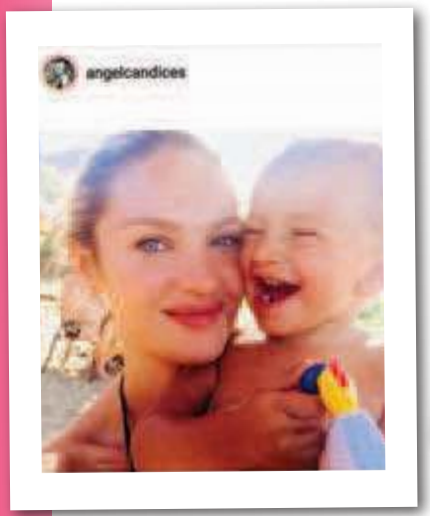
Yataş Bedding hayat kalitenizi artıracak mükemmel uykunun peşine düştü. Akıllı Uyku Takip Cihazı RestOn Z200 gece boyunca uyku hareketlerini ve evrelerini inceleyerek daha sağlıklı bir uyku için öneriler sunuyor. Ayrıca farkında olmadığınız sağlık sorunlarını da önceden tespit ederek önlem almanıza yardımcı oluyor.

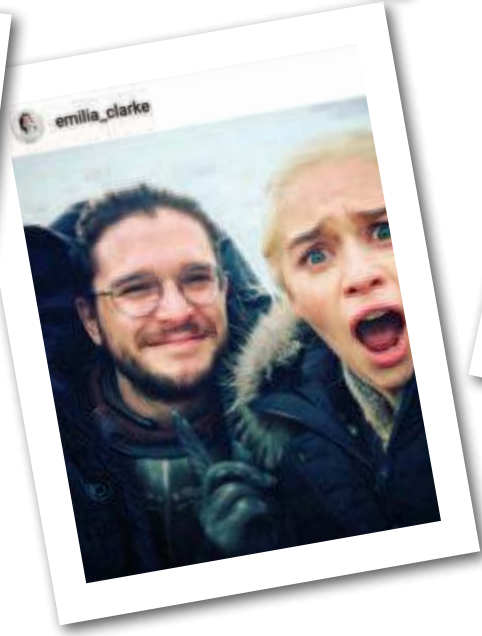
HAZIRLAYAN: LARA AKYEL



Instagram'ın ses getiren selfie'leri.



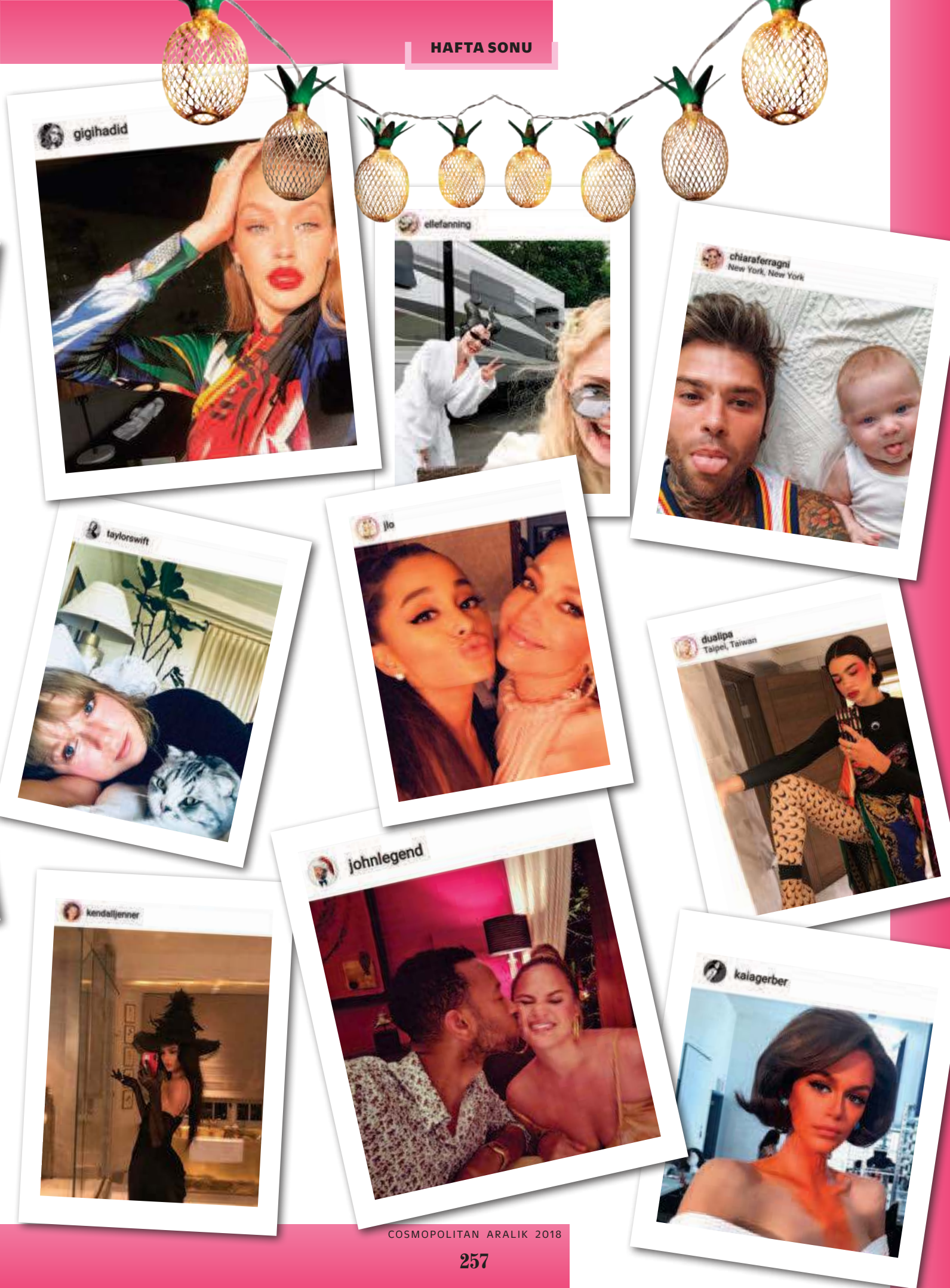




Selfie Modu

2018'in en çok ilgi gören selfie'lerini seçtik. Sizin favoriniz hangisi?

Lara Akyel


gigihadid
ellefanning
chiaraferragni
New York, New York
taylorswift
jlo
dualipa
Taipei, Taiwan
johnlegend
kendalljenner
kaiagerber

Kış Masalı

Hiç bir kar küresinin içine girip, orada öylece kalmak istediniz mi? Eğer böyle bir hayaliniz varsa, Avrupa'nın tarihi kentleri Nürnberg, Salzburg ve Münih'te kurulan geleneksel yılbaşı pazarları sizi bekliyor. Mis gibi zencefilli kurabiye ve çikolata kokuları eşliğinde saatlerce gezip, içlerinde kaybolacağınız bu pazarlarda yeni yıl heyecanını doyasıya yaşayacaksınız. Seyahat ve Marka Danışmanı Oya Mumcuoğlu'nun önerileriyse keyfinizi ikiye katlamada en büyük yardımcınız olacak.

Münih

Münih Noel etkinlikleri ve pazarı her zaman Oktober Fest'in gölgesinde kalmıştır. Oysa her yıl, dünyanın her tarafından milyonlarca turist, Noel zamanını yaşamak üzere kente akın ediyor. Geleneksel pazarların tam kesiştiği noktada bulunan Münih, aslında trenle her yere bağlantı veren merkez konumda bir kent. Münih'te konakladığınız süre boyunca, Nürnberg ve Salzburg pazarlarına da kolaylıkla ulaşabilirsiniz. Noel etkinlikleri şehrin her yerine yayılmış durumda fakat en büyük Noel pazarı Marienplatz meydanında kuruluyor. Gün boyunca ziyaret edilebilen pazar, akşamları işten çıkanların da gelmesiyle tam bir buluşma, yeme-içme mekanı haline geliyor. Münih pazarının en büyük özelliği hediyelik eşyaların yanında, yeme içme stantlarının da çokluğu. Sıcak şarapların (Glühwein) en güzelini burada içebilirsiniz. Şehirde alışveriş ve galerileri gezerken rastlayacağınız bütün Noel kulübelerinde de yemeye ve içmeye devam edebilirsiniz. Bu dönemde, hava çok soğuk olmasına rağmen yeme-içme aktivitesinin çoğu açık havada yapılıyor. Belki de böyle olması daha iyi çünkü Münih'in geleneksel Bavyera mutfağı sunan restoranlarında yer bulmak tam bir mesele; hele ki kendi bira markası olan restoranlarda! Münih'te, ünlü kent stadyumu, BMW tesisleri, İngiliz Bahçeleri vaktiniz olursa görülesi yerler, fakat gezimizin ana teması Noel Pazarları olduğu için tavsiyem bu kez bu temadan fazla şaşmamanız. Masal Pazarı (Marchenbazaar) ve Orta Çağ Pazarı (Mittelaltermarkt) en öne çıkanları.

Bunları Yapmadan Dönmeyin

- Glühwein içip bardağını satın alın.
- Loewen-Braukeller'de yemek yiyin.
- Früchtebrot ve Bretzel tadın.

Nürnberg

Noel pazarları geleneğinin doğduğu yer yani, Nürnberg alternatif rota olabilir. Nürnberg'de kurulan Christlekindlemarkt, 30 Kasım'da başlayıp 24 Aralık tarihine kadar devam ediyor ve kesinlikle tüm duyularınıza hitap ediyor. 1628 yılında ilk olarak Nürnberg'de başlayan Noel pazarı geleneği komşu kentlere yayılarak zamanla tüm Avrupa'yı sarmış. Nürnberg Pazarı halen geleneksel biçimini büyük ölçüde koruyor. Eğer başka pazarları gördüyseniz farkı hemen anlayacaksınız... Yolculuğa Münih'ten başlamanızı tavsiye ederim. İsterseniz Münih'te kalıp, günübirlik Nürnberg'e ve Salzburg'a trenle de gidebilirsiniz. Trenle ulaşım oldukça konforlu ve ucuz; hem neredeyse her saat başı var. Arabayla gitmek isterseniz park yeri bulmanın sorun haline gelebileceğini belirteyim. Nürnberg'e trenle vardığınızda sizi ilk olarak şehrin tarihi duvarları karşılıyor. Hemen burada yer alan turizm ofisinden gerekli her türlü bilgiye ve haritalara ulaşabiliyorsunuz. Şehrin tarihi, müzeleri, gastronomik noktalarıyla ilgili broşür, kitap ve mobil uygulamalar yine burada mevcut. Nürnberg Christlekindlemarkt'a gitmek için aslında fazla bir şeye ihtiyacınız yok; sadece insanları ve kokuları takip etmeniz yeterli. Binbir renk ve kokunun yer aldığı meydana ulaştığınızda, gerçek görsel bir şölen sizi bekliyor olacak. Hava ise muhtemelen sıfır derece civarında seyredecek. Önerim ilk önce sıcak içeceğinizi alarak, çikolata şelaleleri, zencefilli kurabiye tepeleri arasından yıldızlar, periler, uçan arabalar, dönen atlı karıncalar arasında bir masal kitabının tam içine kendinizi bırakmanız. En az iki, üç saat sürecek bu gezinme sırasında içinizdeki çocuk her şeye dokunmak, her şeyi denemek ve tatmak isteyecek. İçinizden yükselmeye başlayan kuvvetli satın alma isteğini en az bir saat tutmanızı tavsiye ederim. En azından genel bir fikir aldıktan ve fiyatları gördükten sonra başlamakta fayda var. Satılan süslerin büyük bir çoğunluğu geleneksel biçimde yapılmış el oyması süsler. Kimi tahta, kimi cam, kimi kağıt ve kimi de tekstil malzemesinden yapılmış. Nürnberg aynı zamanda Alman tarihi için çok önemli bir kent. 2. Dünya Savaşı sırasında belgesellerde gördüğümüz büyük geçitlerin yapıldığı yönetim merkezi burası. Ayrıca savaş bitiminde yıllarca savaş suçlularının yargılandığı mahkemeler de kent sınırları içinde yer alıyor. Eğer vaktiniz kalırsa Albert Dürer'in evi, Germanishes Nationalmuseum (Alman Tarih Müzesi), Nuremburg Trial CourtHouse (Nürnberg Mahkemeleri), Spielzeugmuseum'u (oyuncak müzesi) gezin derim.

Bunları Yapmadan Dönmeyin

- El oyması süsler alın.
- Kavrulmuş badem tadın.
- Sıcak, meyveli punch için.

Salzburg

Salzburg'a ne zaman gitmeli? Bence yılda iki kez. Yazın göller bölgesini görmeye veya müzik festivaline katılmaya; kışın geleneksel noel pazarlarının en güzellerinden birini deneyimlemeye. Almanya veya Avusturya'dan kolaylıkla ulaşabileceğiniz Salzburg'u, mümkünse Nürnberg ve Münih gezileriyle birleştirin. Böylece aynı dönemde, Avrupa'nın geleneksel pazarlarının farklı stillerini görmüş olacaksınız. Salzburg Pazarı da, Nürnberg Pazarı'ndan sonra en eskilerden. Tren istasyonundan indikten sonra kısa bir yürüyüşle Salzburg'un dar sokaklarına ulaşıyorsunuz. Şehri hiç görmediyseniz veya gördüklerimi şöyle bir hatırlayayım derseniz, atlı arabalardan birine binip dizlerinize posttan battaniyeleri çekerek şehri, bir dönem filmi seyreder gibi gezebilirsiniz. Rathaus Meydanı'nda yer alan pazara giriş yapmadan önce Noel Müzesi'ni gezmenizi öneririm (Salzburger Weihnachtsmuseum.) Noel kutlamaları ve süsleri üzerine tarihsel açıklamaların ve örneklerin bulunduğu müzeyi tamamen gezmek hayli zor. Ancak bu müzeyi önceden gezmek satılan objeleri anlamak bakımından önemli. Müzeyi gezdikten sonra zaten adımlarınız sizi yavaş yavaş pazara doğru götürecek. Salzburg pazarını ilk gördüğümde *Karlar Kraliçesi* filmi aklıma gelmişti çünkü her yer bembeyaz süsler, gümüşi ve altın renklerle doluydu. Bu bembeyaz doku Salzburg Pazarı'nın ana teması. Küçük kulübelerde melek figürleri, oyuncak hayvanlar, çiçekler birbiri ardına dizilmiş halde sizi bekliyor. Nürnberg Pazarı'ndan farkı ne derseniz, Salzburg Pazarı daha masalsı ve doğadan esinlenmiş figürlere ağırlık verilen bir konsepte sahip. Buna karşılık Nürnberg daha renkli. Ayrıca meydanda kurulu büyük çam ağacının altında bir istek kutusu var. Çocuklar Noel zamanına kadar Noel Baba'dan diledikleri şeylerin listesini buraya atıyorlar. Ziyaret zamanınızda muhtemelen hava bayağı soğuk olacak. Salzburg'un meşhur kafelerinde pasta-kahve keyfi yapmayı unutmayın. Benim favorilerim Nusstorte (fındıklı pasta) ve Sacher Torte. Eğer Salzburg'da konaklamayı düşünürseniz bir akşam da konser programınız mutlaka olmalı.

Bunları Yapmadan Dönmeyin

- Kremalı sıcak çikolata için.
- Atlı arabalara binin.
- Cafe Konditorei First'e uğrayın.

Five O'Clock ile Yeni Yıla Lezzetli Başlangıç

Butik Pastacılık ve Catering sektörlerinde çığır açan Five O'Clock, Kavacık'ta açtığı Five O'Clock Kitchen ile menüsündeki çeşitliliğe vazgeçilmez yılbaşı lezzetlerini de ekledi ve tadı damaklarda kalacak bir yılbaşı menüsü yarattı.

Kurumsal organizasyonlar ve özel davetlerde gerçekleştirdiği başarılı Catering etkinlikleriyle adından söz ettiren Five O'Clock aynı zamanda pasta çeşitlerinden tuzlu çeşitlerine; çikolata aranjmanlarından hediyelik paketlere kadar birçok farklı ürün ve hizmeti bünyesinde barındırarak, alışılagelmiş lezzet kalıplarının dışında yarattığı inovatif tatlarla 2019'da da favori adreslerden biri olma yolunda sağlam adımlar atıyor. Yılbaşı paketleri ile ve var olan menüsündeki alternatiflere yılbaşına özgü tatları da ekleyerek yeni yılı kucaklamaya hazırlanan Five O'Clock, bu yıl da şehrin en çok tercih edileni olma konusunda iddialı.

İddialı Menüler

Sadece öğle ve akşam yemekleri için değil, iddialı kahvaltı ve brunch menüsüyle de yeniliklere imza atan Five O'Clock, şimdi ise yeni yıl menüsünü kurumsal ve özel catering etkinliklerine de entegre ederek farkını ortaya koyuyor. İnovatif atılımlarını yeni yılda da sürdüreceğinin sinyallerini veren Five O'Clock, Kavacık'taki yeni şubesi Five O'Clock Kitchen ile bunun temellerini atmış durumda! Sıra dışı sunum ve mükemmeliyetçi servis anlayışı ilkelerine sadık hareket eden Five O'Clock, en güzel günlerinize renk ve tat katmaya devam edecek. ■

@fiveoclockpastry / @fiveoclock_kitchen

Yeni Keşifler

Geri Sayım Başladı

Yeni bir yıla girmenin en güzel yanı, 2018'in son gecesini, 2019'un ise ilk dakikalarını sevdiklerinizle birlikte keyifle kutlamak. Karaca modern ve minimal çizgiye sahip sofra takımıyla yılbaşı ruhunu kutlama masanıza taşıyacak.

Kalabalık Sofralar

Yeni yılda kurulan sofralar bir başkadır. Porland, tüm sevdiklerimizin büyük bir masa etrafında toplandığı, renklerin ahenkli dansının hissedildiği, ışıl ışıl yanan mumların yandığı, desenleriyle adeta hayallerimizi resmeden "Christina Koleksiyonu"yla kurulmuş sofralarda yeni yıla merhaba demeye hazırlanıyor.

Mevsime Göre

Starbucks kahve keyfini bulunduğumuz mevsime göre tasarladığı bardaklarla ikiye katlamayı seviyor. Yılbaşında da bu geleneği sürdürüyor tabii. Yılın bu özel zamanına uygun renk ve desenlerle tasarladığı ürünler güzel bir hediye alternatifi.

Leziz Belçika Çikolatası

Tatlısız yapamayanlar için çikolatadan daha nefis bir yılbaşı hediyesi düşünemiyoruz. Kitchen Made Chocolate'ın mermer tezgah üzeri soğutma yöntemi ile hazırlanan Belçika çikolataların içeriği siparişe göre hazırlıyor. Gıda boyası, esans, şurup ve benzeri katkı maddeleri yerine, mevsimine uygun meyve ve kuruyemişler kullanılıyor.

Geleneksel Süsleme

Sırma, yeni yıla özel süslediği şişeleriyle yılbaşı ruhunu son seviyede yaşatıyor. İki boydan oluşan Exclusive şişeleri geleneksel yılbaşı renk ve süsleriyle canlandıran Sırma'nın sınırlı sayıda satışa sunduğu su şişelerini çok sevdik.

Kısa Sürede Bol Çeşit

Yeni yılın şerefine eve bir sürü misafir davet ettiyseniz ve iddialı bir sofra hazırlamak istiyorsanız, Thermomix'le işinizi kolaylaştırabilirsiniz. 12 mutfak aletinin yaptığı işi tek başına yapabilen Thermomix, sofranızı kısa sürede bol çeşitle donatmanıza yardımcı olacak.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

BEN DERGİ

CO YAZIP **4177**'YE
SMS ATIN BASILI DERGİNİZ
HER AY 13 TL YERİNE **9 TL**'YE
ADRESİNİZE GELSİN

HEMEN ARAYIN
0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27
WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

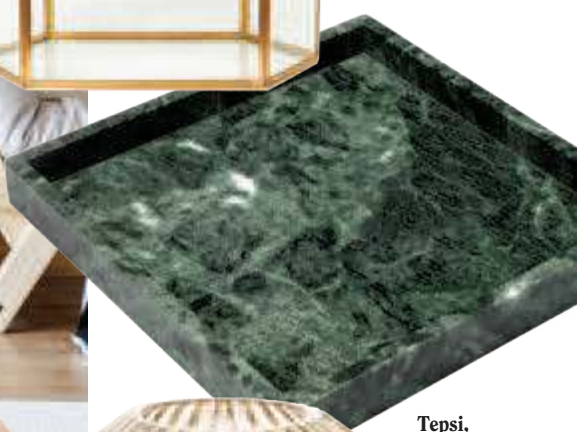
Bu servisten tüm operatörler faydalanabilir. Cosmopolitan'a abone olmak için CO yazarak 4177'ye SMS yollamanız yeterlidir. 4177'ye gönderilen her SMS 0,50 TL olarak ücretlendirilir. Aylık dergi abonelik ücreti faturalı hatlarda 9 TL olup faturaya yansıtılır, ön ödemeli hatlarda 9 TL'lik tutar bakiyesinden tahsil edilir. Belirtilen fiyatlara KDV ve kargo ücretleri dahildir. 12 sayının sonunda abonelik otomatik olarak sona erer. Cosmopolitan aboneliğini iptal etmek için IPTAL CO yazarak 4177'ye SMS gönderilmesi yeterlidir. Türk Telekom -Turkcell - Vodafone

• Aylık abonelik ücreti faturanıza yansıyabilir veya TL bakiyenizden düşebilir.
• Toplu ödeme yapmadan abone olma ayrıcalığı.

TURKUVAZ DERGİ

Kitap tutacağı
Altıncı Cadde,
94.90 TL

Mini kış
bahçesi, H&M
Home, 199 TL



Tepsi,
Marblove,
285 TL

Dekoratif obje,
Linens, 90 TL

Ayna,
Bonvagon,
99.90 TL

Dekoratif obje,
Yargıcı, 69.90 TL

Vazo, Mudo
Concept,
89.95 TL

Köşeli Akım

Sivri kenarlar, dik açılar, dikdörtgen ve altıgenler... Hayır geometri dersinde değiliz. Fakat dekorasyon dünyasının son zamanlarda öne çıkan köşeli tasarımları matematiğe duyduğumuz sempatiyi artırıyor.

Lara Akyel

Saat,
Tepe Home,
450 TL

Sehpa, Bou Art
Design, 4.500 TL

Raf,
Dekorazon,
214 TL

Koltuk,
Flamingio,
2.810 TL

FOTOĞRAF: KATARZYNABIALASIEWICZ/ISTOCK.COM

BEN ♡ DERGİ

ABONELİK AVANTAJLARINI KEŞFEDİN!

6 AYLIK ABONELİK

~~₺78~~ **₺52**

HEMEN ARAYIN

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27
WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

- Derginiz kargo ile iş veya ev adresinize imza karşılığı teslim edilsin.
- Aboneliğiniz boyunca fiyat artışlarından etkilenmeyin.

TURKUVAZ DERGİ

Ermeni Usulü Barbunya Pilaki

Levrek Marin

Babagannuş

Karaköy'de Keyif

10 Karaköy Hotel, sizi tarihi yarımadanın manzarasına göz kırpan; müzik, eğlence ve keyfi bir arada sunan teras restoranı "Bahane On10"a davet ediyor. Özellikle hafta sonu için ideal seçenek!

Damla Durak

Şehirle iç içe; sanat, kültür, tarih ve lezzet dolu bir durak olan 10 Karaköy, İstanbul'un en dikkat çeken otellerinin başında geliyor. Gelelim içinde yer alan, gastronomi ve eğlence anlamında sizi fazlasıyla tatmin edecek restoranı Bahane On10'a! Hem göze hem de damağa hitap eden geniş meze çeşitleri ve tarihle iç içe geçmiş Karaköy manzarası mekanı oldukça ayrıcalıklı kılıyor. Başta dünya mutfağı olmak üzere farklı mutfak disiplinlerine sahip, yurt dışında ve birçok farklı mekanda çalışmış, executive şef Murat Danışman'ın imzası niteliğindeki kızarmış yufkada ahtapot ve karides ikilisin buluştuğu 'meze bahane' ve diğer lezzetli meze çeşitlerini tadarken, eskilerin eskimeyen Türkçe şarkılarıyla mekanın atmosferinde eğlence kesinlikle garanti!

Şef Murat Danışman

Not Edin

"Yılbaşı gecesi ne yapacağız" sorusunun sorulmaya başlandığı günler gelip çattı. 90'lardan günümüze DJ performans eşliğinde, şefin yorumuyla geleneksel yılbaşı tatlarını denemek, geri sayımı Bahane On10'da yapmak için rezervasyonunuzu şimdiden yaptırın. Telefon: (0532) 602 78 78

Gerçek Bir İtalyan

Anadolu Yakası'nın ödüllü İtalyan restoranı La Mia Luce, size kendinizi İtalya'da gibi hissettirecek mönüsü ve caz müzik geceleriyle bu kışın favorilerinden olmayı sonuna kadar hak ediyor.

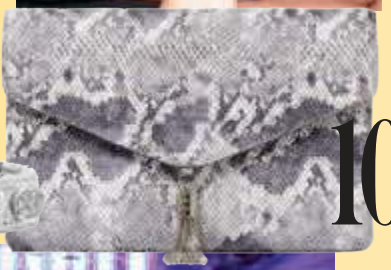
Damla Durak

La Mia Luce haftanın yedi günü 12:00-02:00 saatleri arasında hizmet veriyor. Yormayan ambiansı ve özenli dekorasyonuyla keyifli bir akşam yemeği ortamı sunan mekanda mönü deneyimli şef Celal Bekdaş ve 12 kişilik mutfak ekibine emanet. Başlangıçlar, ana yemekler ve tatlılar 40 ile 110 TL fiyat aralığında değişiyor. 80 kişilik bahçe alanları dahil olmak üzere toplamda 140 kişilik ferah bir mekan. La Mia Luce'nin samimi öğlen ve akşam yemeklerinin, özel tadımların, doğum günü ve yıldönümlerinin, iş yemeklerinin ve daha nice özel anların önemli bir buluşma noktası olduğunu söyleyebiliriz. Carpaccio di Manzo (dana bonfile carpaccio), Melanzane alla Parmigiano (gratine edilmiş patlıcan, pecherino romano peyniri, parmesan ve domates sos), Pizza Carpaccio, Salmone alla Griglia (somon ızgara ve Akdeniz yeşillikleri), tiramisu ve mocha pie favori lezzetlerinden. Gelelim mekanın oldukça iddialı caz gecelerine... Her perşembe akşamı caz severlerin yakından takip ettiği Brenda Berin, unutulmayan yerli-yabancı nostaljik parçaları dinleyicisi ile buluşturuyor. Brenda Berin'in yılbaşı gecesi pop sanatçısı Günce ile sahne alacağını da eklemeden geçmeyelim.

Suadiye Mah., Plaj Yolu Sok., No: 18 Kadıköy/İstanbul Tel: (0 216) 464 17 78

1) Carpaccio di Manzo
2) Melanzane Alla Parmigiano
3) Carpese di Buffalo
4) Pizza Diavola
5) Tiramisu

Ne Giyilir?



1) Şık Dokunuş Güzel bir yeni yıl sofrası için Jumbo'nun zamansız tasarımlarına yer açın. Sofra dekorasyon ürünleri, servis ve yemek takımları kalbinizi çalacak.

2) Çiçekler Başrolde Kutlanacak anlamlı günlerde çiçekten şaşmıyorsanız, etkileyici aranjmanlarıyla The Bloom Room beklediğinizden fazlasını sunuyor. Suadiye'de yer alan mağazada yılbaşına özel tasarımlar da yer alıyor. *@the_bloom_room*

3) Bulutların Üzerinde Ejder Turizm, sizi Latin Amerika'nın merak uyandıran dünyasına davet ediyor. Meksika, Kosta Rika, Küba, Şili, Panama ve daha fazlası keşfedilmeyi bekliyor. *ejderturizm.com.tr*

4) 2019'u Beklerken Henüz yılbaşı programınız netleşmediyse, Radisson Hotel Group'un düzenleyeceği organizasyonlara göz atmanızı tavsiye ederiz. Gösterişli, klasik ya da bol eğlenceli olarak farklı konseptlere ayırdığı kutlamalardan size cazip geleni seçin. *radissonhotelgroup.com*

5) Hızlı ve Lezzetli Nişantaşı'nın yeni gözdesi Bronwyn, hızlı servis edilen her yiyeceğin sağlıksız olmadığına vurgu yapıyor. Mönüsünde günlük hazırlanan yumurta, tost, çorba, wrap ve tatlı çeşitleri yer alan mekana mutlaka uğrayın. *@bronwyntr*

6) Yılbaşı Modu Yeni yıl ruhunu yüksek dozda yaşayanları Koton'a alalım. Yılbaşı konseptini giyimden, aksesuara birçok ürününe yansıtan Koton'un saç tokalarını çok şirin bulduk.

7) Her Daim Favori Sevdiklerinize ne hediye alacağınızın derdine düştüyseniz, oyunuzu her zaman joker hediye olan mücevherlerden yana kullanın deriz. Nomination'ın her stile uyum sağlayacak bileklikleri iyi bir hediye opsiyonu.

8) Göz Alıcı Gold Faik Sönmez'in 2018-19 Sonbahar/Kış Koleksiyonu'nda yer alan minimal kalıplara gösteriş katan gold detaylar ışıltılı bir stilin temel taşını oluşturuyor. Günlük stilinize şıklık katmak için birebir.

9) İlk Koleksiyon Louis Vuitton parfüm koleksiyonlarının yaratıcısı Master Parfümör Jacques Cavallier Belletrud, bu kez markanın ilk mum koleksiyonuna imza attı. Koleksiyondaki dört farklı mumun tasarımı ise Marc Newson'a emanetti. Mumlar, el yapımı dökme seramik kaplarıyla dinginleştirici bir etkiye sahip.

10) Son Söz Aksesuarların Forever New'un sezon koleksiyonunda dikkat çeken aksesuarlarıyla yılbaşı stilinizi tamamlayabilirsiniz. Yılan derisi görünümlü clutch, tepeden tırnağa siyah bir görünüme çarpıcı bir hava katacak.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

11

14

13

15

12

11) Yeni Favoriniz Şık atmosferi ve leziz yemekleriyle, Nişantaşı'nda yeni açılan Glens yılbaşında da sizi bekliyor. 31 Aralık gecesini Executive Chef Bahadır Abu'nun hazırlayacağı özgün mönü ve barın leziz kokteylleriyle geçirebilirsiniz. *@glensistanbul*

12) Kıyafetlerinizin Parfümü ABC Deterjan, konsantre yumuşatıcı serisine yeni ürünler ekledi. Parfumia Moda serisine özel, Fransız parfümörlerin hazırladığı iki farklı ürünle kıyafetleriniz mis kokacak.

13) Kavisli Tasarım Bulova, süre tutma fonksiyonuna sahip kronografların kavisli versiyonuna imza attı. Yılbaşında aksesuar tutkunu erkekler için nefis bir hediye olacak Curv Koleksiyonu kuvars teknolojisiyle tasarlandı.

14) Özgün İşbirliği Reebok, son zamanlarda fazlasıyla dikkat çeken sosyal medyada 35 milyondan fazla takipçiye sahip ünlü rapçi Cardi B ile iş birliğine soyundu. Gelecek koleksiyonları merakla bekliyor olacağız.

15) Karma Sergi *The Hinterland 8* karma sergisi Bebek Lucca'da gerçekleşti. Sergide çok renkli pop ve digital sanat fotoğrafları bir aradaydı.

Kutlama Vakti

Yılın son gününde planlarınız arasında arkadaşlarınız ya da ailenizle dışarıda olmak varsa kendinizi boğaza nazır, eşsiz bir konuma sahip The Ritz-Carlton'a emanet edebilirsiniz. Atelier Real Food'da Executive Şef Selami Güleryüz ve ekibinin hazırladığı beş kategoriden oluşan gala yemeğinde karides, ev yapımı ravioli ve ördek konfit, kuşkonmaz püreli ve porçini mantarlı dana bonfile gibi lezzetler yer alıyor. Yemeğe eşlik edecek Orka Orkestrası performansıyla gece boyunca sahnede olacak. Bir diğer program ise eşzamanlı olarak Bleu Lounge'da gerçekleşiyor olacak. Geceye özel hazırlanan mönüde külahlarda sunulan yengeç, karides ve levrek, ananas carpaccio, mantarlı risotto ve dana yanağı var. 22:00'de başlayacak DJ perküsyon şov ise geceyi hareketlendirecek. 2019'un ilk sabahını da unutmayan otel, yemek atölyeleri, canlı müzik ve minik misafirlere özel oyunların yer alacağı enfes bir brunch ile karşılamanızı sağlıyor. Üstelik, Atelier Brunch'ta gerçekleşecek programda piyano ve keman dinletisi de yer alıyor. *ritzcarlton.com*

16) Sokak Stili Ecco'nun 2018-19 Sonbahar/Kış Koleksiyonu konforun ön planda tutulduğu modelleri ile sokağın ruhunu yansıtıyor. Modanın güncel kodlarını yansıttığı gibi konforlu yapısıyla da gün boyu hareket özgürlüğü sunuyor.

17) Karizmatik Siyah Mer's yeni sezonda aksesuar tutkunlarının kalp atışlarını hızlandıracak tasarımlarıyla aramızda. Renkli mineler ve taşların yer aldığı Essentials Koleksiyonu'nda günlük olarak kullanılan şık parçalar yer alıyor.

18) Geri Sayım Renaissance Polat İstanbul Hotel'in yılbaşı gecesi yemek ve konaklama paketleri hazır. Daphne Restaurant&Grill, Marmara Balık Lokantası ve Bar Noblesse'da nefis mönüler ve canlı performansların ardından, ertesi gün sunulan leziz brunch'la yeni yıla güzel bir giriş yapabilirsiniz.

19) Yıldızların Altında Kışın etek ve elbise giymeyi seviyorsanız, stilinizi Penti'nin baskılı çoraplarıyla bir üst seviyeye taşıyabilirsiniz. Yıldız baskılı, çizgili ve yeni yıla uygun şık motifli çoraplardan favorinizi seçin.

20) Fırından Taze Çıktı Five O'clock Kitchen, leziz ürünlerine yeni yıla özgü tat ve aromaları da ekleyerek bizi baştan çıkarmaya tam hız devam ediyor. Yılbaşına özel ürünler de hazırlayan mekanı, hafta sonuna leziz bir brunch'la başlamak isteyenler not etsin. *@fiveoclockpastry*

21) Kış Manzarası Seiko Presage Kadın Koleksiyonu'na yeni katılan otomatik kalibreli tasarımı, Tokyo'da bulunan meşhur bir barda çalışan dünyaca tanınan barmenin 'kış manzarası' anlamına gelen kokteylinden ilham alınarak tasarlanmış.

22) Her Koşulda Kaliteli Çekim Canon'un yeni EOS R fotoğraf makinesi geçtiğimiz günlerde tanıtıldı. Sessiz çekim özelliği, karanlık ortamlarda hızlı ve yüksek netlikte fotoğraf yakalayabilme kabiliyeti ile fotoğrafçıların son gözdesi oldu.

23) Mickey Her Yerde! Kasım ayında 90. yaşı kutlanan Mickey, hiç bu kadar popüler olmamıştı. Rag&Bone'un Mickey Mouse'un 90. yaşına özel sınırlı sayıda ürettiği Rag&Bone X Disney Mickey Koleksiyonu, karakterin hayranlarını çok heyecanlandıracak. *beymen.com*

24) Üşümek Yok Elle; kalın tabanlı ve kürklü botlarıyla soğuk kışa hazır. Yağmur ve karda, ayaklarınızı koruyacak modeller kendine has tarzlarıyla gardırobunuzun favorileri arasında yer almaya niyetli.

25) İyi Bir Uyku Yılbaşı ruhunun tüm odaları ele geçirdiği yılbaşı sezonunda, yatak odanız Taç'a emanet. Yılbaşı temalı, Flanel nevresim takımı geyik ve kar tanesi desenleriyle işin hakkını veriyor. Nefes alıp veren yapısıyla kaliteli bir uyku vaat eden nevresim takımı uyku aşıkları için güzel bir hediye.

31

27

28

32

26

30

26) Yolculuk İzmir'e Swissotel sizi yılbaşını kutlamaya şehir dışına davet ediyor. Swissôtel Büyük Efes, Fatih Erkoç ve Aegean Band'in özel performansları ve yılbaşı mönüsüyle eğlencesi bol bir yılbaşı programı sunuyor.

27) Dört Dörtlük Gece St. Regis İstanbul'un teras katında yer alan iki Michelin yıldızlı ünlü şef Wolfgang Puck'ın restoranı Spago İstanbul'da, ünlü şef Cihan kıpçak'ın hazırlayacağı özel mönü, Zeynep Bastık'ın canlı performansı ve gece ikiden sonra başlayacak DJ performansı ile dopdolu bir yılbaşı gecesine davetlisiniz.

28) Tatlı Krizleri Bitiyor Etiyopya'da yetişen mucize bitki Teff tohumundan elde edilen Teff Life Slim, yüksek protein içeriği ve tok tutma özelliği ile tatlı krizlerine son veriyor.

29) Avusturya Esintisi Avusturya Başkonsolosluğu'nun gösterişli salonunda 12 Avusturyalı markanın katılımıyla gerçekleştirilen defilede modaseverlere gece elbiselerinden, kayak kıyafetlerine birçok tasarım tanıtıldı.

30) İçten Gelen Güzellik Bakır içeren kollajen maske, Voonka Collagen özel formülü ile nem vererek cildinizin daha genç görünmesine yardımcı oluyor.

31) Renklere Yer Açın İç çamaşırlarınızda klasik renklerden uzaklaşıp mor ve fuşya tonlarına yer açmaya hazır olun. Yeni İnci, renklerin gücünü dantelin cazibesiyle buluşturuyor.

32) Keratin Bakımı Sülfat ve sodyum içermeyen, doğal bitki ve meyve özleri ile keratin proteininden oluşan Native Base şampuanı, yıpranan saçları eski sağlığına kavuşturuyor.

29

Hediye Maratonu

Herkese bir hediye bulmak yaratıcılığımızın sınırlarını zorlasa da, her zevke göre ürünlerin bulunduğu mağazalar işleri kolaylaştırıyor. D&R'da karşınıza hediye alacağınız kişinin zevkine uygun bir hediye çıkacağına şüphe yok. Kitaplar, defterler, koleksiyon ürünleri, filmler, albümler, plaklar, bilgisayar oyunları, masa oyunları, kırtasiye malzemeleri, kulaklıklar, hoparlörler, oyuncaklar ya da dekoratif aksesuarlar... Herkese ve her cebe göre bir hediye bulabileceğiniz D&R mağazalarının Aralık ayı boyunca en çok ziyaret edeceğimiz mağazalar arasında olacağı kesin.

dr.com.tr

YAY

22.11-21.12

BU AY: Ayın 7'sindeki yeni ayda bir projenin temellerini atacaksınız gibi görünüyor. Ayın 20'sinde Güneş, Uranüs'e döndüğü zaman ise her şeye bir mola verme fırsatı doğabilir. 31'inde Mars'ın Koç burcuna girmesiyle ayı güçlü bitireceksiniz. **BU YIL:** Uyanın! Hayalleriniz gerçek oluyor. Şubat, aşkı da beraberinde getiriyor. Nisan ve Haziran aylarında seyahat listenizdeki yerleri birer birer ziyaret edeceksiniz gibi görünüyor. Temmuz ayında kalbinizi eritecek bir proje sizi bekliyor.

İLLÜSTRASYON: CIARA PHELAN. ALL IMAGES: GETTY IMAGES.

OĞLAK

22.12-19.01

Arkadaş grubunda sizden daha sadık kimse yok. Ama bu durumunuz, bu sezon planladıkları her yolculuğa katılmanız gerektiği anlamına gelmez. Fakat onlarla kaliteli zaman geçirmek için huzurlu bir akşam yemeğine ev sahipliği yapabilirsiniz. Ayın 21'inde Güneş, burcunuza girdiğinde eğlenceye hazır olun. OĞLAK ERKEĞİ: Çılgınlıklardan uzak duruyor gibi. Onu da kendi sakin yaşantınıza davet edebilirsiniz.

KOVA

20.01-18.02

Hayattaki çabalarınızın karşılığını alabiliyor musunuz? Öyleyse tüm yorgunluklara değer. Ayın 2'sinde Venüs, şöhret ve başarı bölgenize geri döndüğünde kanatlanıp uçacaksınız. Kutlamalar konusunda ise çekimser olmayın, özellikle ay ortasına doğru arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi ihmal etmeyin. Ayın 31'inde Mars seyahat bölgenize girdiğinde destansı bir yolculuk sizi bekliyor. KOVA ERKEĞİ: Büyük eğlence kapıda. Tadını çıkarın.

BALIK

19.02-20.03

İş planlama listenizi gözden geçirme zamanı! Burcunuzdaki Mars ile birlikte ay boyunca tecrübenize tecrübe katıyorsunuz. Ayın 5'inde Güneş burcunuza yöneldiğinde sezgileri güçlü Neptün, gelecek yılın hedeflerini belirlemenize yardımcı olacak. Ayın 20'si sizi kendinize getirecek ama ay sonuna kadar arkadaşlarınıza vakit ayırmayı da unutmayın. BALIK ERKEĞİ: Sonunda o da istediğiniz yerde ve sizinle!

KOÇ

21.03-19.04

Bu ay işleriniz hayli yoğun ve vedalarla karşılaşmanız olası. Ayın 7'sindeki yeni ay macera bölgesine girdiğinde bu durum sizi hareketli tavırlar sergilemeye itebilir. Ayın 31'inde Mars burcunuza girdiğinde hayatı yüksek vitese geçirmeniz olası. İki yılda bir gerçekleşen bu olayın sihrinden faydalanmayı unutmayın. KOÇ ERKEĞİ: Bay Düşüncesiz ile yolculuğun tadını çıkarırken, sağduyunuzu da yanınıza almayı unutmayın.

BOĞA

20.04-21.05

İyi bir yerdesiniz, hem de çok iyi! Ayın 2'sinde Venüs ilişki bölgenize tekrar girdiğinde stresle vedalaşmak üzere hazır olun. Bu anlamda yaşadığınız her şey geride kalacak. Ayın 22'sindeki dolunay, arkadaşlık alanınıza girdiğinde ise katılacağınız etkinlikler güzel anlar yaşamak ve iyi hissetmek için ideal. BOĞA ERKEĞİ: İçi aşk ve şefkat dolu. Size doğru yönelmesine izin verin.

İKİZLER

22.05-20.06

Hayatınız şu aralar oldukça hareketli. İş yerinizde de hummalı çalışmalar içindesiniz. Ve şu an için ofiste de, özel yaşantılarınızda da iyi bir dinleyici olabilmek oldukça önemli. Merkür ayın 6'sına kadar gerilemeye devam edecek, ayın 12'sinde ise ilişki bölgenize girecek. 24'ünde büyük bir aydınlanma yaşayacaksınız. İKİZLER ERKEĞİ: Son zamanlarda biraz dağılmış olsa da sabırlı olun, hepsi geçecek.

YENGEÇ

21.06-22.07

Elinizdeki yapbozun parçaları bir araya geliyor. Çok çaba harcayıp büyük işler başardınız. İş konusunda aklınızda halen soru işaretleri varsa ayın 16'sı bu konuları netleştirmek için harika bir gün. Ayın 22'sinde dolunay burcunuza girdiğinde kasvetli havanızı eğlenceyle dolduracaksınız. YENGEÇ ERKEĞİ: Belki de ona biraz zaman vermelisiniz? Karşılığını alacaksınız.

ASLAN

23.07-22.08

Sizin için coşku mevsimi geldi! Merkür ayın 12'sinde gerçek aşk ve eğlence bölgenize girdiğinde romantizm sizi bekliyor ve belki de eski bir aşkınız yeniden kapınızı çalacak. Fakat bu dönemde harcamalarınıza dikkat edin çünkü hediyelik eşya alışverişinde aşırıya kaçmak oldukça cazip gelebilir. Ayın 28'inde güzel kapılar açılacak. ASLAN ERKEĞİ: Bazı özel günlere karşı son derece tepkili. Sizin için kolay olmayacak.

BAŞAK

23.08-22.09

Ufukta eğlence var! Burcunuzda ayın 6'sına kadar sürecek Merkür retrosu sebebiyle bir işi yeniden yapmanız gerekebilir. Bu işi çözdükten sonra kendinize tatil için uygun bir yer seçin. Güneş ayın 21'inde Oğlak burcuna geçtiğinde ise engelleri kaldırıp gizemli biriyle birkaç günlüğüne bir yerlere kaçabilirsiniz. BAŞAK ERKEĞİ: Ay sonunda bütün ilgisi sizde olacak, o sebeple şimdi biraz eğlenmesine izin verin.

TERAZİ

23.09-22.10

Venüs bu sonbahardaki uzun süren gerilemesinin ardından ayın 2'sinde para alanınıza giriyor. Ve bu gelişme özellikle yılın bu döneminde bütçeniz için son derece iyi. Ayın 20'sinde Güneş ve Uranüs ilişkiler alanınıza girdiğinde ise eski bir aşkınız yeniden alevlenebilir. TERAZİ ERKEĞİ: Herkesi özel hissettirmeyi seviyor fakat sizin için yapacaklarına inanamayacaksınız.

AKREP

23.10-21.11

Çok hızlı giden bir kızakta gibisiniz ve ayın 2'sinde burcunuzda olan Venüs'ü de arkanıza alıp, herkesi çepeçevre saracaksınız. Hazır olun, büyülü günler yaklaşıyor. Ay sonunda rotayı hiç gitmediğiniz yeni bir yere doğru kırabilirsiniz. Ayın 22'sindeki dolunayın ise ne getireceğini asla bilemezsiniz. AKREP ERKEĞİ: İşin aslı, o da sizin için yanıp tutuşuyor ama kıskançlığınızı daha iyi kontrol edebilmelisiniz.

TERAZİ ERKEĞİ
Jake Gyllenhaal
19.12.1980
Tam bir sosyal kelebek. Ancak şu aralar aklı karışmış olabilir. Öyleyse siz de olaylara biraz daha basit yaklaşmayı deneyin.

Hangi Kraliyet Karakterisiniz?

1. Bir düğüne davetlisiniz. Nasıl bir giyim tarzınız olur?

__A Zarif bir elbise ile birlikte ten rengi topuklu ayakkabılar ilk tercihiniz olur.
__B Trendlere bakıp, hatlarınıza uygun güzel bir elbise seçersiniz. (Moda önemlidir!)
__C Parlak ve dantelli her kıyafet sizin için biçilmiş kaftan olur.

2. Bir ara gelecekteki eşinizle ilgili hayallere daldınız...

__A Onunla bir okul koridorunda karşılaştığınızı düşlersiniz.
__B Ortalama biriyle gizemli bir yerde buluştuğunuzu hayal edersiniz.
__C Akrabanız aile toplantınıza olabilecek en ilginç insanları davet etmiştir ve onunla karşılaşırsınız.

3. Akşam yemeği için restorana doğru yürüyorsunuz ve birden ünlü bir şarkıcıyla çarpıştınız. Siz:

__A Kibarca gülümsersiniz ve "Afiyet olsun" deyip ilerlersiniz.
__B Bir sonraki şarkısının romantik şarkılardan olması için konuşur, ikna edersiniz.
__C Hemen toparlanır ve geçmeniz için önünüzdeki kapıyı açmasına izin verirsiniz.

4. Büyük ikramiye size çıktı. Siz:

__A Geniş ve havuzlu bir ev satın almayı düşünürsünüz.
__B Özel uçak sahibi olmak ideal fikir!
__C Tabii ki 18'inci yüzyıldan kalma bir ev alırsınız. Ya ne olacaktı?

5. Patronunuz çocuklarını ofise getiriyor ve bakıcılık görevi sizin. Bu durumda siz:

__A Her zamanki oturdukları yerde el yazılarını geliştirmeleri için onları teşvik edersiniz.
__B Onlar için gerekeni yapar, çocuklarla ilgilenmek konusunda iyi olduğunuzu düşünürsünüz.
__C Onları yetiştirmenin en iyi yollarını ararsınız.

FOTOĞRAF: SAMİR HUSSEİN, WPA POOL

Değerlendirme

Çoğunlukla A
Zarif Kate

Son derece şık bir kadınsınız ve aynı zamanda zarif, iyi huylu ve alçakgönüllüsünüz ama tabii çelik gibi bir omurga ile. Soğukkanlı bir yapınız var ve tercihleriniz istikrarlı. Ama unutmayın, herkesin kusurları olabilir ve her şey mükemmel olmak zorunda değil.

Çoğunlukla B
Modern Meghan

Gözükara ve korkusuz birisiniz. Doğduğunuz günden beri şans hep sizden yana. Bu da demek oluyor ki; nerede, nasıl davranmanız gerektiğini her daim çok iyi biliyorsunuz. Ama dikkat edin, bu durum konfor alanınızdan çıkıp yeni şeyler keşfetmenize engel olmamalı.

Çoğunlukla C
Kraliçe B

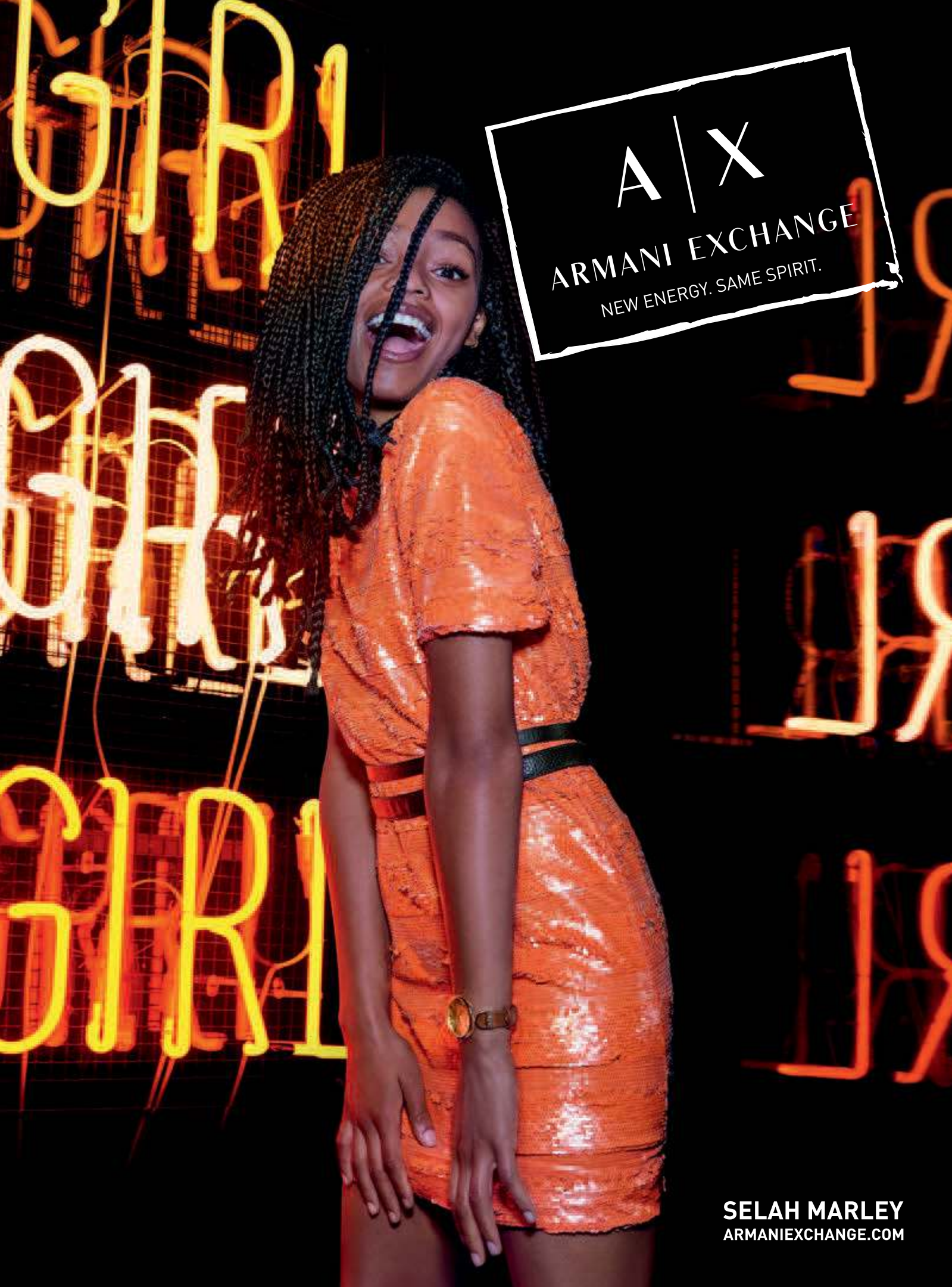
B derken, kimden bahsediyor olabiliriz acaba? Beyoncé? Neyse. İnsanlar size ve fikirlerinize saygı duyuyor. Geleneklerinize sıkı sıkıya bağlı olmak çok hoşunuza gidiyor hatta bu sizin yaşam tarzınız. Fakat bazı durumlarda insanları şaşırtmaya bayılıyorsunuz.

Sırma'nın yeni yıl dileği D&R'da

Kitaptan müziğe, filmden elektroniğe, oyundan kırtasiyeye...
Yeni yılda her dileğe uygun binlerce hediye
D&R Mağazaları ve dr.com.tr'de!

DRDunyasi | DR_dunyasi | dr_dunyasi | dr.com.tr |

D&R MUSIC BOOK STORE
www.dr.com.tr


A|X
ARMANI EXCHANGE
NEW ENERGY. SAME SPIRIT.
SELAH MARLEY
ARMANIEXCHANGE.COM